

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH



Vegane Pasta mit Wirsing und Carmesan

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Pasta

- 300 g Wirsing
- 200 g vegane Pasta
- ½ TL Kümmel ganz
- ½ TL Korianderkörner
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kokosfett
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Sojasauce
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

Für den Carmesan

- eine Handvoll Cashewkerne
- 1 TL Zwiebelgranulat
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Kürbiskerne

Quelle: ORF extra

Zubereitung

- 1.** Für die vegane Pasta zuerst den Wirsing vom Strunk befreien und die Blätter in feine Streifen schneiden. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 2.** Nun den Kümmel und die Korianderkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis der Kümmel zu knistern beginnt. Im Anschluss die Gewürze in einem Mörser zerstoßen und vorerst beiseitestelle.
- 3.** Die vegane Pasta in einem Topf in ausreichend Salzwasser bissfest kochen und danach abseihen – Achtung: 1/8 l Nudelwasser für die Sauce aufbehalten.
- 4.** Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Hälfte der Wirsingstreifen sehr scharf darin anbraten, sobald er etwas zusammengefallen ist, den Rest dazugeben. Der Wirsing darf gerne kräftig Farbe annehmen. Dann die Zwiebelstreifen und den Knoblauch zugeben, mit Salz und den gemörserten Gewürzen würzen und mit der Sojasauce ablöschen. Das Kokosfett und das Nudelkochwasser zugeben, kräftig durchrühren und die gekochte Pasta untermengen.
- 5.** Für den Carmesan die Cashewkerne in einer Pfanne trocken rösten und danach gemeinsam mit dem Zwiebelgranulat, dem Knoblauchpulver und den Kürbiskernen in einer Gewürzmühle fein mahlen.
- 6.** Zum Schluss die Pasta noch mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken, in einem tiefen Teller anrichten und mit dem Carmesan garnieren.