Vegane Gazpacho Pasta

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Strauchtomaten	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Salz	
Penne Rigate	500 g
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, dunkel	1 EL
Paniermehl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Basilikum, frisch	20 g
Cherrytomaten	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlerer Topf, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 3 Min. goldgelb rösten. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben.

2. Strauchtomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen. Peperoni waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta in kochendem Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. Inzwischen in einem hohen Gefäß Tomaten, Paprika, Peperoni, Zwiebel, Olivenöl, Essig, Paniermehl und Knoblauch grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Pasta abgießen, zurück in den Topf geben und mit Gazpacho-Sauce, Cherrytomaten und Basilikum mischen. Gazpacho-Pasta auf Teller anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g