



Vegane Pasta mit gerösteter Paprikasauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	5 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchknolle	1 St.
Olivenöl	1 EL
Salz	
Spaghetti	500 g
Babyspinat	200 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren und Strunk und Kerne entfernen. Zwiebeln halbieren und schälen. Knoblauchknolle quer halbieren, sodass die Zehen zusammenhängen. Gemüse mit den Schnittkanten auf ein Backblech mit Backpapier setzen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 15 Min. garen, bis die Paprikahaut beginnt schwarz zu werden.
2. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen und in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
3. Spinat in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
4. Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Paprika nach Belieben schälen, weiche Knoblauchzehen durch leichtes Drücken aus der Schale pressen. Gemüse in ein hohes Gefäß geben, mit veganem Frischaufstrich fein pürieren. Geröstete Paprikasoße mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken.
5. Im Topf Spaghetti mit heißer Paprikasoße und Babyspinat vermengen. Nach Belieben etwas Kochwasser zugeben. Vegane Pasta mit gerösteter Paprikasauce auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Soße gern ein wenig stückiger haben möchtest, kannst du auch nur

ca. 2/3 der Paprika pürieren und das restliche Drittel in ca. 1 cm große Stücke würfeln und unter die Soße mengen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	692 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g