



Kräuterseitlinge mit Pesto-Tagliatelle

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kräuterseitlinge

- 170 g Kräuterseitlinge - längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden
- 40 ml Sojadrink
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Norialgen, gemahlen - 1 Stk. vom Algenblatt in einem Standmixer pulverisieren
- Räuchersalz
- Rosa Pfeffer aus der Mühle; alternativ grob hacken

Für die Weissweinsauce

- 30 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 1 kleine Knoblauchzehe - hacken
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sojasahne
- 50 ml Bio-Weisswein, vegan
- 5 g Kakaobutter
- 1 TL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 TL Bio-Kartoffelstärke - mit 2 EL Wasser anrühren
- ½ TL Norialgen, gemahlen - siehe oben
- 1 Prise Fenchelsamen

Für die Tagliatelle und das Pesto

- 150 g Dinkel-Tagliatelle (Bandnudeln)
- 2 EL Pinienkerne - fettfrei rösten
- 60 g Olivenöl, kaltgepresst
- 10 g Basilikum - grob hacken
- 10 g Petersilie - grob hacken
- ½ EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Kräuterseitlinge den Sojadrink, Zitronensaft, Tamari, Norialgen und ½ TL Räuchersalz in einer Schüssel verrühren. Die Kräuterseitlinge dazugeben, gründlich vermengen und ziehen lassen; währenddessen immer wieder mal kurz umrühren.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Hierzu die Margarine in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln zusammen mit Knoblauch und Fenchelsamen ca. 2 Min. andünsten. Dann mit Weisswein ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen und 5 Min. leicht köcheln lassen.

Danach die Sahne, Norialgen und Kakaobutter einrühren und in ein hohes Gefäss umfüllen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Zurück in den Topf giessen und mit Räuchersalz oder Kristallsalz abschmecken. Erst vor dem Servieren die Sauce nochmals aufkochen lassen und mit der angerührten Kartoffelstärke abbinden.

Für das Pesto das Olivenöl zusammen mit Pinienkernen, Edelhefeflocken und etwas Salz in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Danach Basilikum und Petersilie dazugeben und kurz (!) mitpürieren. Das Pesto beiseitestellen.

Nun einen Topf mit Wasser aufkochen, reichlich salzen und die Nudeln al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen, kurz abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Das Pesto daruntermischen und mit Salz abschmecken.

Zeitgleich eine Pfanne mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Kräuterseitlinge von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten.

Die Pesto-Tagliatelle auf zwei Teller verteilen, die Kräuterseitlinge darauf anrichten, mit etwas Sauce beträufeln und mit rosa Pfeffer bestreut servieren. Die restliche Sauce separat dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 715 kcal
- Kohlenhydrate: 65 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 39 g