



Nudeln mit Pesto und geröstetem Gemüse – vegan

Zutaten für 2 Portionen

Für die Nudeln und das Gemüse

- 180 g Vollkorn-Dinkelnudeln
- 150 g grüne und rote Paprika (insgesamt) – waschen, entkernen, in 5-mm-Streifen schneiden
- 130 g Zucchini – waschen, halbieren, in 5-mm-Scheiben schneiden
- 130 g Champignons – säubern, in 5-mm-Scheiben schneiden
- 100 g Cherrytomaten – waschen, halbieren
- 1 ½ EL Vollkorn-Dinkelmehl
- 100 ml Sojasahne

Für das Pesto

- 40 g Pinienkerne
- 30 g Koriander
- 30 g Petersilie
- 70 g Olivenöl, hitzebeständig
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für das Gemüse als Erstes den Backofen auf 190 °C Umluft aufheizen und ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen.

Paprika, Zucchini und Champignons noch feucht in eine grosse Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit dem Mehl bestäuben und gut vermengen.

Das Gemüse auf dem Backpapier verteilen und 15 Min. backen. Anschliessend kurz aus dem Ofen nehmen, die Tomaten dazugeben und weitere 5 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in gesalzenem Wasser al dente kochen. Dann über einem Sieb abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

Für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren und beiseitestellen.

Sobald die Nudeln wieder im Topf sind, das Gemüse dazugeben und mit dem Pesto sowie der Sahne gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit Pesto und geröstetem Gemüse auf zwei Teller verteilen und geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 876 kcal
- Kohlenhydrate: 82 g
- Eiweiss: 30 g
- Fett: 45 g