



## Dinkel-Pappardelle mit Zitronen-Cashew-Sauce und Rucola

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Dinkel-Pappardelle

- 160 g Dinkel-Pappardelle
- 120 g Cashewkerne - über Nacht einweichen, abgiessen und abtropfen lassen
- 50 g Cashewkerne - rösten und grob hacken
- 100 g Rucola - waschen

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml Wasser
- 100 ml Sojasahne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 Bio-Zitrone - davon 2 EL Saft und ½ TL Abrieb
- 1 TL Yaconsirup
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 2 EL fein geschnittene Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Einen Topf mit Wasser aufkochen, leicht salzen und die Pappardelle darin al dente (bissfest) kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Parallel dazu 120 g Cashewkerne mit dem Wasser und der Sahne in einen Standmixer geben. Dann den Zitronensaft, den Abrieb, Yaconsirup, Apfelessig, Edelhefeflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 1 Min. pürieren.

Das Olivenöl in dem Pasta-Topf erhitzen und die Cashew-Sauce darin ca. 2 Min. köcheln lassen.

Dann die Pappardelle in die Sauce geben, den Rucola und die Petersilie vorsichtig unterheben und erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken (bei Bedarf ganz wenig Wasser zugeben).

Die Pappardelle sofort auf 2 Teller verteilen und mit den restlichen Cashewkernen und der Petersilie betreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 1011 kcal
- Kohlenhydrate: 75 g
- Eiweiss: 25 g
- Fett: 64 g