



## Spaghetti an mediterraner Cremesauce

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Spaghetti und die Cremesauce

- 170 g Vollkorn Spaghetti
- 150 g Tomaten - in 1-cm-Würfel schneiden
- 50 g Cashewkerne
- 25 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - in Streifen schneiden
- ½ milde rote Chilischote - entkernen und grob zerkleinern

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Wasser
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 3 EL + 2 EL gehacktes Basilikum
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Spaghetti an Cremesauce zuerst einen Topf mit 500 ml Wasser zu Kochen bringen und die Cashewkerne darin 10 Min. weichkochen.

Parallel dazu einen weiteren Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen. Dann über einem Sieb abgiessen; dabei etwas vom Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

Für die Cremesauce die Cashewkerne zusammen mit 250 ml Kochwasser in einen Standmixer geben. Die getrockneten Tomaten, Chili, Tamari, Paprikapulver, 3 EL Basilikum sowie Salz und Pfeffer dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Anschliessend in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Dann die Spagetti und die Tomatenwürfel unterheben und kurz darin erwärmen. Schliesslich die Hefeflocken und den Zitronensaft einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti an Cremesauce auf zwei Teller verteilen und mit dem restlichen Basilikum bestreut geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 485 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 15 g