

Muschel-Pasta-Salat

PASTA di lenti

mit sahnigem Cashewmus-Dressing

Sammelrezept Nr. 31



Reformhaus

Vegan

Muschel-Pasta-Salat mit sahnigem Cashewmus-Dressing

ZUTATEN:

(für 4 große Portionen als Hauptgericht/
für 8 Portionen als Beilage)

- Salz
- 200 g HOLO Muschel-Pasta aus roten Linsen und Quinoa
- 5 cm Schale und 50 ml Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 500 g Brokkoli (ca. 250 g Röschen)
- 125 g TK-Erbesen (extra zart)
- 1 mittelgroße Zwiebel (50 g)
- 1 kleine rote Paprikaschote (150 g)
- 200 g Tofu rosso oder mediterran (alternativ: Feta*)

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 75 g Lihn Cashewmus (alternativ: weißes Mandelmus)
- 1 Msp. Cayennepfeffer

Nach Belieben:

- 1 TL Kapern
- 1 Msp. gem. Kreuzkümmel
- 2 bis 4 Stiele Koriandergrün (alternativ: glatte Petersilie)

* Bei Verwendung dieser Zutat ist das Rezept nicht mehr vegan.



ZUBEREITUNG:

In einem großen Topf 2 l Wasser mit 2 TL Salz aufkochen, bis es sprudelt. Pasta zugeben, umrühren, aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf kleinster Stufe 5 bis 6 Min. bissfest garen; das Wasser sollte dabei leicht köcheln. Sofort in einem Sieb abgießen, vorsichtig kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Parallel 1 l Wasser, 1 TL Salz und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Inzwischen Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli und Erbsen zugeben, aufkochen und 1 Min. ohne Deckel sprudelnd kochen lassen. Gemüse sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem tiefen Teller abkühlen lassen. Zitronenschale entfernen.

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Paprikaschote waschen, putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Tofu ebenfalls 0,5 cm groß würfeln.

Für das Dressing Knoblauch schälen und mit Cashewmus, Zitronensaft, 80 ml Wasser, $\frac{3}{4}$ gestr. TL Salz und Cayennepfeffer sowie nach Belieben mit Kapern und Kreuzkümmel in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem sahnigen Dressing mixen, ggf. noch etwas Wasser zugeben.

Pasta, Brokkoli, Erbsen, Zwiebeln, Paprika und Tofu mit dem Dressing mischen. Nach Belieben Koriander waschen, trocken-schütteln, Blätter abzupfen, grob hacken und unterheben. Salat abdecken und mind. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Nochmals abschmecken. Falls das Dressing zu fest geworden sein sollte, etwas Wasser oder Zitronensaft unterrühren. Salat portionieren und servieren.

1 Portion enthält (bei 4 Portionen) durchschnittlich: Energie 1854 kJ / 443 kcal; 28,3 g EW; 42,2 g KH; 17,5 g Fett; 8,0 g Ballaststoffe; 0 mg Cholesterin; 3,5 BE

Für noch mehr leckere vegane und
vegetarische Rezepte besuchen Sie auch
www.reformhaus.de!

Rezept & Foodstyling: Marita Koch
Foto: Jan Reinecke