Cashew-Brokkoli-Pasta

Dieses Rezept für Cashew-Brokkoli-Pasta setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 400 g Pasta (z. B. Penne)
- 150 g Cashews (über Nacht eingeweicht oder 15 Min. gekocht)
- 300 ml Pflanzenmilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Brokkoli
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

01 Pasta kochen.

02 Brokkoli in Röschen, kurz blanchieren.

03 Cashews mit Pflanzenmilch, Hefeflocken, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat cremig mixen.

04 Alles in einer großen Pfanne zusammen erhitzen, abschmecken.