Zitronige Pasta mit geschmortem Lauch

Seidig gebundene Pasta mit feiner Zitronennote, süsslich geschmortem Lauch und einer samtigen Bohnencreme, die die Sauce trägt, ohne schwer zu wirken. Knusprige Kapern bringen Spannung. Sehr fein, sehr ausgewogen, absolut restaurantfähig. Für richtig gute Pasta zählt vor allem das Timing. Die Nudeln kommen knapp al dente in die Sauce und ziehen dort fertig, damit Geschmack und Cremigkeit wirklich an jeder Oberfläche haften. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Pasta (Tagliatelle oder Linguine)
- 3 Stangen Lauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Dose weisse Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- Abrieb 1 Bio-Zitrone
- Schwarzer Pfeffer
- 2-3 EL Kapern
- Optional: Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

01 Lauch längs halbieren, gründlich waschen, in feine Streifen schneiden.

02 In Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam schmoren, bis er weich und leicht goldgelb ist.

03 Salzen, beiseitestellen.

04 Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Salz sehr fein pürieren.

05 Konsistenz: dicke, seidige Creme.

06 Kapern trocken tupfen.

07 In wenig Olivenöl knusprig braten, auf Küchenpapier ablegen.

08 Pasta in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

09 1 Tasse Pastawasser aufheben.

10 Pasta in die Pfanne zum Lauch geben.

11 Bohnencreme löffelweise unterheben.

12 Mit Pastawasser zu einer glänzenden, cremigen Sauce binden.

13 Zitronenabrieb und schwarzen Pfeffer einarbeiten.

14 Pasta locker aufdrehen.

15 Kapern darüberstreuen.

16 Optional frische Kräuter.

17 Zum Schluss ein paar Tropfen Olivenöl.