

Cremige Paprika-Pasta mit weissen Bohnen

Diese cremige Paprika-Pasta mit weissen Bohnen ist unkomplizierte Alltagsküche mit richtig viel Geschmack. Geröstete Peperoni, Tomatenmark und Knoblauch bilden die Basis für eine kräftige, samtige Sauce. Weisse Bohnen machen das Gericht sättigend und bringen zusätzlich Protein mit. Ein Teil davon wird direkt in der Sauce zerdrückt. Dadurch wird sie besonders cremig, ganz ohne aufwendige Zubereitung. Zum Schluss kommen knusprige Kräuterbrösel über die Pasta. Sie sorgen für den entscheidenden Kontrast zur cremigen Sauce und machen aus wenigen einfachen Zutaten ein richtig starkes Abendessen.

4–6 Portionen | 40 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Pasta (z. B. Rigatoni oder Penne ohne Ei)
- 3 rote Peperoni (in Streifen)
- 480 g weisse Bohnen (gekocht und abgetropft)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml pflanzliche Kochcreme (z. B. Hafer oder Soja)
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.5 TL Chiliflocken (optional)
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Zitrone (1 EL Saft)
- 60 g Paniermehl
- 1 EL Olivenöl
- 0.5 Bund glatte Petersilie (fein gehackt)
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- 01 Pasta kochen:** Die Pasta in reichlich Salzwasser knapp al dente kochen. Vor dem Abgiessen etwa 300 ml Pastawasser auffangen.
- 02 Peperoni kräftig braten:** Währenddessen Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Peperoni hineingeben und bei hoher Hitze 6 bis 8 Minuten braten. Sie sollen weich werden und deutlich gebräunte Stellen bekommen.
- 03 Aromen aufbauen:** Zwiebel zu den Peperoni geben und 3 Minuten mitbraten. Danach Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen. Alles etwa 1 Minute kräftig rösten.
- 04 Bohnen dazugeben:** Die weissen Bohnen, beide Paprikapulver und Chiliflocken in die Pfanne geben. Etwa ein Drittel der Bohnen mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken. Dadurch wird die Sauce später besonders cremig.
- 05 Sauce cremig kochen:** Pflanzliche Kochcreme und zunächst 150 ml Pastawasser einrühren. Anschliessend Hefeflocken dazugeben. Die Sauce 3 bis 4 Minuten sanft köcheln lassen.
- 06 Kräuterbrösel rösten:** Währenddessen Paniermehl und Olivenöl in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und Petersilie sowie eine Prise Salz unterrühren.
- 07 Pasta vollenden:** Die Pasta direkt zur Sauce geben und 1 bis 2 Minuten darin schwenken. Bei Bedarf zusätzliches Pastawasser einarbeiten. Zum Schluss Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 08 Anrichten:** Die cremige Pasta auf Teller verteilen. Anschliessend die knusprigen Kräuterbrösel grosszügig darüberstreuen und sofort servieren.