

Tag 19

Penne mit Gemüse und weißer Sauce

Der Trick bei diesem Rezept ist, die weiße Sauce aus pürierten Bohnen herzustellen. Diesen Trick kann man auch verwenden, wenn man in anderen Rezepten, die herzhaft gelagert sind, Pflanzenmilch ersetzen will. Es funktioniert mit frischem oder gefrorenen und anschließend aufgetautem Brokkoli und Blumenkohl. Kichererbsen aus dem Glas sind leichter einzubauen als solche, die man noch vorkochen muss. Mit Kichererbsen und Bohnen aus dem Glas ist dieses Gericht binnen 15 Minuten auf dem Tisch.

250 g glutenfreie Vollkornnudeln
200 g Kichererbsen aus dem Glas (oder frisch gekocht)
375 g Brokkoli, gefroren und aufgetaut oder frisch
300 g Blumenkohl, gefroren und aufgetaut oder frisch
150 g Weiße Bohnen aus dem Glas
250 ml Wasser
3 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL getrockneter Basilikum
2 TL getrockneter Oregano
1/4 TL Chili
schwarzer Pfeffer nach Geschmack
4 EL Hefeflocken
2 TL Stärke
1 TL Salz



Die Nudeln in reichlich Wasser gar kochen.
Brokkoli und Blumenkohl mit ca. 100 ml Wasser in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Min. dünsten.
Weiße Bohnen und 250 ml Wasser in einen High Speed Blender geben und ca. 1 Minute pürieren, in einen Topf geben, Hefeflocken, Stärke, Gewürze und Salz einrühren und dann bei mittlerer Hitze aufkochen lassen und unter regelmäßigem Rühren mit dem Schneebesen eindocken lassen.
Die Kichererbsen und gekochten Nudeln zu dem Gemüse in die Pfanne geben, vermengen und die weiße Sauce darüber gießen. Alles vermengen und servieren.

Tipp: Man kann auch nach Lust und Laune anderes Gemüse verwenden.