

Aktionsrezept



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 2-2026, Frühlingsküche – Frisch & lecker



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

Pasta

80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
400 g Möhren
(s. Tipp)
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
400 g Farfalle
100 g Babyspinat
(oder Rucola)
200 g Sojasahne

Topping

1 Bund Radieschen
(ca. 200 g ohne Grün)
je ½ Bund Dill, glatte
Petersilie und
Schnittlauch (je ca.
10 g)
Salz
schwarzer Pfeffer

One-Pot-Frühlingspasta mit Möhren, Spinat und Radieschentopping



1. Für die Pasta Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Möhren mit Gemüsebürste und Wasser säubern, putzen, je nach Dicke ggf. längs halbieren, und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für das Topping Radieschen putzen, waschen, mittelmäßig hacken und in eine mittelgroße Schüssel geben.

2. Weiter für die Pasta Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Möhren zugeben und 4 Minuten mitanschwitzen. Knoblauch zufügen, ½ Minute mitanschwitzen, alles mit 900 ml Brühe ablöschen und aufkochen. Nudeln unterrühren, erneut aufkochen und Nudeln im offenen Topf unter gelegentlichem Rühren nach Packungsanleitung knapp al dente garen.

3. Inzwischen weiter für das Topping Dill, Petersilie und Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen und weiche Stiele bzw. Blättchen abzupfen und grob hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter mit den Radieschen vermischen, leicht salzen und pfeffern.

4. Weiter für die Pasta Spinat verlesen, waschen und im Sieb abtropfen lassen. Sojasahne unter die Nudelmischung rühren und alles im offenen Topf 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, dabei ggf. restliche 100 ml Brühe zugeben, sodass die Nudeln knapp bedeckt sind. Spinat unterrühren und ½ Minute zusammenfallen lassen. One-Pot-Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller portionieren, Radieschentopping daraufgeben und servieren.

Dauer: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 607 kcal | 2540 kJ | 18 g EW | 83 g KH | 20 g F | 11 g BST | 6,9 BE

KÜCHEN-TIPP

➤ Greifen Sie möglichst zu jungen Bundmöhren, denn diese sind besonders aromatisch.



JETZT NEU:

bis 23.04.2026
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.