

Aktionsrezept

aus unserer Sonderausgabe:

Schneller Genuss – Leckerer für den Feierabend



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------|
| 100 g Zwiebeln | 8 Zweige Bohnenkraut |
| 3 Knoblauchzehen | 300 g kurze Nudeln, z. B. Penne |
| 600 g bunte Cocktailtomaten | 4 g frische Salbeiblätter |
| 100 g Montello am Stück (oder Pecorino Romano) | 30 g Pinienkerne |
| Salz | 3 EL Bratöl |
| 2 Lorbeerblätter | schwarzer Pfeffer |
| 600 g grüne Bohnen (oder TK-Bohnen) | Wok (oder großer, breiter Topf) |

Pasta mit buntem Tomaten-Bohnen-Gemüse und würziger Käsesoße

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Tomaten waschen und halbieren. Käse fein reiben und in eine Schüssel geben. Salzwasser mit Lorbeerblättern in großem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen Bohnen waschen, putzen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Bohnenkraut kalt abbrausen, trocken schütteln, 1 Zweig zur Seite legen, den Rest mit Nudeln und Bohnen ins kochende Wasser geben. Alles umrühren, Wasser erneut aufkochen und im offenen Topf nach Packungsanleitung der Nudeln bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen Salbei kalt abbrausen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. Vom zur Seite gelegten Bohnenkraut Blättchen abzupfen und fein hacken. Nudeln und Bohnen in Sieb abgießen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen. Bohnenkraut und Lorbeerblätter entfernen. 50 ml Kochwasser

zum Käse in die Schüssel geben und zu einer homogenen Paste verrühren. Anschließend restliche 250 ml Kochwasser ebenfalls zufügen und zu einer sämigen Soße verrühren.

3. Pinienkerne in Wok ohne Fett goldbraun rösten und aus dem Wok nehmen. Öl in demselben Wok erhitzen, Zwiebeln darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen und Knoblauch dazupressen. Salbei und Bohnenkraut zugeben und 1 Minute bei hoher Hitze mitanbraten. Tomaten zufügen und unter Rühren weitere 3–4 Minuten anbraten, dabei ggf. Hitze reduzieren. Käsesoße, Nudeln und Bohnen zufügen, alles vermischen und pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf Teller portionieren und mit Pinienkernen bestreut servieren.

Dauer: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 559 kcal | 2340 kJ | 24 g EW | 78 g KH | 19 g F | 5 BE



ERHÄLTlich
in unserem
Online-Shop

Lust auf mehr?

Unsere Sonderausgaben und viele weitere tolle Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de