

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Gemüsenudeln mit cremiger Tomatensauce und Pestokugeln

Zutaten

Gemüsenudeln

1–2

Pastinaken

1–2

Zucchini

Zutaten Tomatensauce

3

getrocknete Tomaten

1

reife mittlere Fleischtomate

1–2 TL

Cashewmus

10

grosse Basilikumblätter

30 ml

Olivenöl

Knoblauch und Zitronenpfeffer

Pestokugeln

20 g

Pistazien

20 g

Pinienkerne

40 g

Mandeln, weiss

55 g

Zucchini, geschält

10–20 Basilikumblätter

2–3

Pfefferminzblätter

3–5 TL

Zitronensaft

1–2

dünne Knoblauchscheiben

5 Prisen

Himalaya-Kristallsalz

Optional: 1–2 TL veganer Rohkostkäse

Zutaten sind für 2 Personen berechnet.

Zubereitung

Pastinaken und Zucchini schälen. Mit dem Spiralschneider die Gemüse in Spiralen schneiden.

Alle Zutaten für die Tomatensauce im Mixer cremig pürieren.

Alle Zutaten für die Pestokugeln im Küchengerät kurz zerkleinern. Aus der Masse Kugeln formen. Die Kugeln entweder frisch geniessen oder im Dörrgerät bei 42 Grad Celsius so lange trocknen, bis sie aussen knusprig sind. Die Gemüsenudeln mit der Tomatensauce mischen und auf Teller verteilen. Mit Pestokugeln servieren.

Rezeptgruppe: Haupt,Sauce.

Dieses Rezept von [Naturkostbar](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-28 16:14:08

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2372

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2372

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.naturkostbar.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>