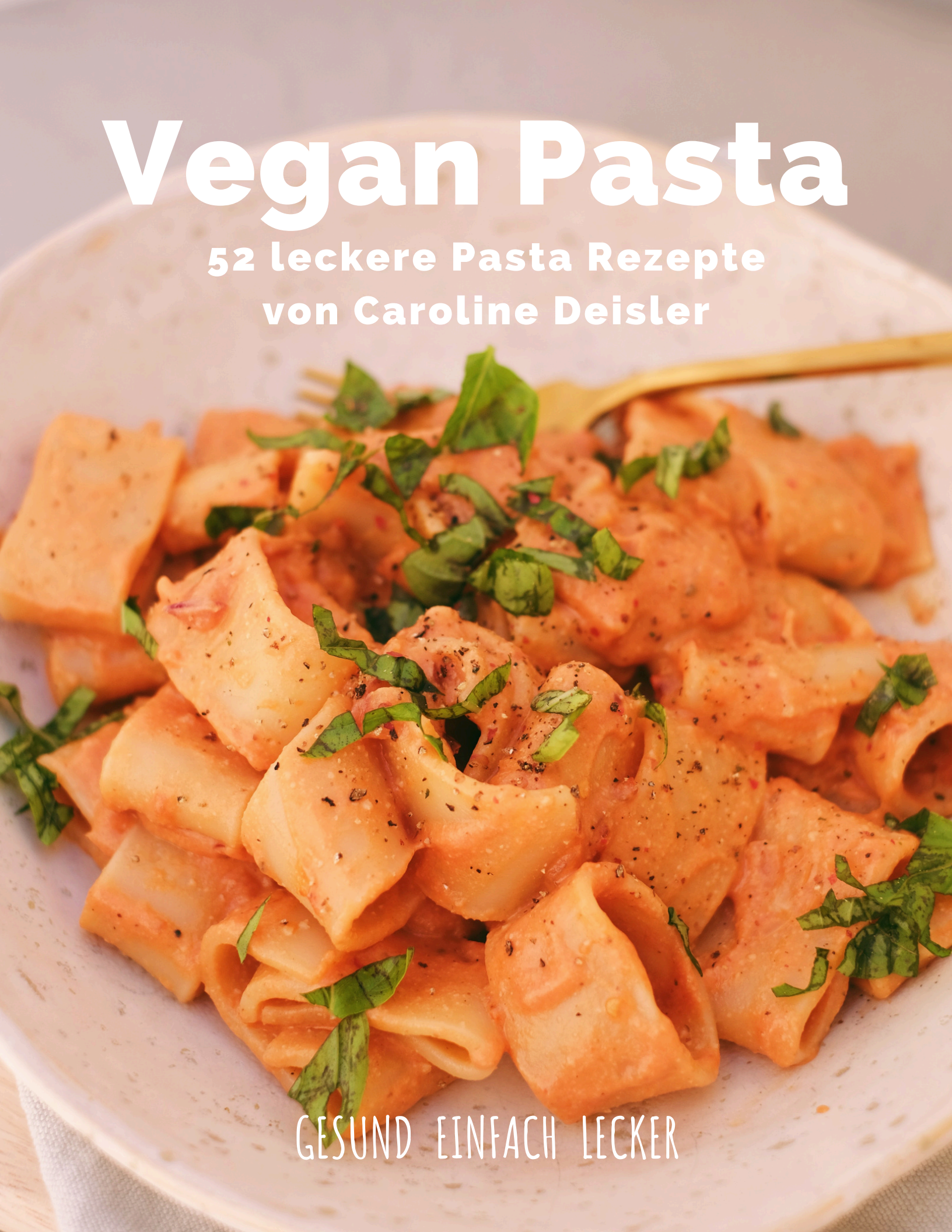
Vegan Pasta

52 leckere Pasta Rezepte
von Caroline Deisler



GESUND EINFACH LECKER



@Carolinedeisler

INDEX

3 INDEX

11 GESUNDE PENNE A LA VODKA

14 GESUNDE CARBONARA

16 GESUNDER NUDELSALAT

18 LINSEN RAGOUT

19 PILZ - KICHERERBSEN LASAGNE

21 BESTE MAC N CHEESE

22 CACCIO E PEPE PASTA

24 CREAMY PILZ ORZO

26 ZUCCHINI LAUCH PASTA

27 TRÜFFEL PASTA

29 VEGANE BOLOGNESE

31 ONE PAN CREAMY ERBSEN PASTA

34 GERÖSTETES GEMÜSE - PASTA

37 EINFACHE ZUCCHINI PASTA

38 PILZ RAGOUT

40 PEERS AGLIO OLIO

42 AUBERGINEN TOMATEN LASAGNE

43 PASTA MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

45 PILZ SPINAT PASTA

47 PAPPARDELLE MIT GETROCKNETE TOMATEN

48 FITNESS PASTA

49 KÜRBIS PASTA

51 VEGGIE PASTA

53 BASILIKUM PESTO

55 CREAMY TOMATEN PASTA

56 NUDELSALAT MEDITERRANO

57 CREAMY PILZ PASTA

58 EINFACHE TOMATEN PASTA

60 SPINAT LASAGNE

61 PESTO ROSSO OHNE ÖL

63 STROGANOFF PASTA

64 KARTOFFEL GNOCCHI

65 CREAMY BROKKOLI PASTA

66 CREAMY PAPRIKA PASTA

67 CREAMY ALFREDO PASTA

70 AUBERGINEN TOMATEN PASTA

72 GREEN GODDESS PASTA

74 ERDNUSS BUTTER PAD THAI

75 CREAMY BLUMENKOHL PASTA

76 EINFACHE RATATOUILLE ORZO

78 PAPA´S PUTTANESCA

79 KLASSISCHE TOMATEN LASAGNE

80 LIGHT PESTO

81 SOBA NUDELN

82 EINFACHE RAMEN SUPPE

83 KICHERERBSEN NUDELSUPPE

84 ORZO GERÖSTETE PAPRIKA

86 SÜSSKARTOFFEL GNOCCHI

87 CREAMYYYY KÜRBIS PASTA

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



HIIIIII!
ICH BIN CAROLINE

Ich liebe es, jeden Tag mit dem Ziel aufzuwachen, Menschen auf der ganzen Welt zu inspirieren, sich gesund zu ernähren, Sport zu machen & sich gut zu fühlen.

Ich habe meinen Blog und meinen Instagram-Account vor 7 Jahren aus reiner Leidenschaft gestartet, ohne die Absicht zu haben, daraus einen Vollzeitjob zu machen.

Ich bin so glücklich, wie sich die Dinge entwickelt haben, und ich bin so dankbar, dass ich jeden Tag das tun kann, was ich liebe. Alles begann, als ich in New York lebte, modelte und der Druck, extrem dünn zu sein, mir zu schaffen machte. Ich war in einem ungesunden Esszyklus gefangen und wusste, dass ich etwas ändern musste! Ich wurde inspiriert, eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren, und das war der Beginn der Reise zu mir selbst.



@Carolinedeisler

MY STORY IN A NUTSHELL

Love yourself enough to live a healthy lifestyle!

Für mich ging es bei der Umstellung auf vegane Ernährung vor allem darum, meinem Körper Liebe und Wertschätzung zu zeigen. Nach jahrelangem Modeln und Bestrafen meines Körpers mit meinen Gedanken und Ernährungsregeln wusste ich, dass ich etwas ändern musste. Ich wollte mich mit den besten Lebensmitteln ernähren, um mich endlich ausgeglichen und glücklich zu fühlen. Jedes Mal, wenn wir essen, haben wir die Chance, unseren Körper mit Energie zu versorgen! Finde heraus, was dir das beste Gefühl gibt, und halte dich daran. Ich mochte es nie, Kalorien zu zählen, und denke, wir sollten auf unsere Intuition hören, nicht auf eine Zahl. Als ich mich vegan ernährte, beschloss ich, mich nie einzuschränken und immer so viele frische Vollwertkost zu essen, wie ich wollte.

Das Ergebnis war, dass ich mehr Energie hatte, mich glücklicher und ausgeglichener fühlte, fitter wurde, sich meine Verdauung verbesserte, ich abnahm und meine Haut sich erholte. Ich aß endlich ohne Schuldgefühle, hatte keine emotionalen Höhen und Tiefen mehr und fand es toll, wie wohl ich mich in meiner Haut fühlte. Alles fügte sich zusammen, es war fast so, als ob mein Leben mir dafür dankte, wie gut ich meinen Körper behandelte, so dass sich auch alle anderen Bereiche meines Lebens verbesserten. Ich hörte mit dem Modeln auf, machte mein Zertifikat als Ernährungsberaterin, studierte drei Jahre lang Wirtschaft an einer Uni in London und startete meinen Blog, Instagram und Youtube. Ich fühle mich wirklich sehr geehrt, eine so tolle und positive Community zu haben und liebe es, mein tägliches Leben, gesunde Rezepte und Wellness-Routinen mit euch zu teilen.



Gesunde

PASTA ALTERNATIVEN

@Carolinedeisler

Zum Glück gibt es heutzutage so viele leckere Nudelalternativen, die viel leichter zu verdauen sind und genauso gut schmecken wie normale Nudeln, wenn nicht sogar noch besser. Hier ist eine Liste der Nudelsorten, die ich am liebsten esse :-)

- **BUCHWEIZEN NUDELN**
- **KICHERERBSEN NUDELN**
- **NUDELN AUS BRAUNEM REIS**
- **LINSEN-NUDELN**
- **NUDELN AUS GRÜNEN ERBSEN**
- **DINKEL NUDELN**
- **QUINOA-NUDELN**
- **MAIS-NUDELN**

WARUM EIN Pasta Buch

Lieben wir nicht alle eine cremige, wärmende und köstliche Pasta? Es ist absolut das wohltuendste Essen, das man sich vorstellen kann. Während man Nudeln isst, ist man glücklich und zufrieden, aber danach fühlt man sich meistens nicht wirklich gut. Ich möchte das gerne ändern, denn ich möchte wirklich, dass du deine Pasta GENIEßEN kannst und dich dabei trotzdem fit, gesund und gut fühlst. Es gibt sooo viele köstliche Möglichkeiten, nahrhafte Nudelgerichte zu kreieren, und ich habe alle Rezepte mit viel Liebe entwickelt! Pasta ist "everyone's best friend", und mit diesen Rezepten kannst du auch deine nicht-veganen Freunde und Familienmitglieder leicht beeindrucken. Ich habe diese Rezepte für Peer immer wieder gemacht und er ist durch diese Art der Ernährung viel fitter geworden, ohne jemals das Gefühl zu haben, auf Diät zu sein. Auf jeden Fall ein großer HIT!!!





@Carolinedeisler



Gesunde Penne A la Vodka

Zutaten

130g glutenfreie Penne

65g eingeweichte Cashews
1/2 Tasse Wasser
1/2 Teelöffel rosa Himalayasalz
1/2 kleine gelbe Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
100g Tomatenpassata
120ml Nudelwasser
1/2 Teelöffel Chiliflocken
1-2 Esslöffel Wodka
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Weiche die Cashews 15 Minuten ein und spüle sie gut ab. Du kannst diesen Schritt auch weglassen, wenn du wenig Zeit hast. Gib die Cashews, Wasser und Salz in einen kleinen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
2. Koche die Penne nach Packungsanweisung.
3. Brate in der Zwischenzeit die Zwiebel in Olivenöl und Salz an. Gib nach ein paar Minuten die Tomatenpassata, das Nudelwasser, die Chiliflocken, den Wodka, eine Prise Salz und Pfeffer hinzu und lass es 5-10 Minuten köcheln.
4. Gib die Cashewsahne hinzu und lass alles 10 Minuten köcheln. Rühre die Nudeln unter, bestreue sie mit Basilikum und schwarzem Pfeffer und ENJOYYYYY!! Peers Lieblings-Pasta, gesund zubereitet.

Avocado Pesto

Die leckersten & gesündesten Nudeln!!

@Carolinedeisler



1 Portion

Fertig in

15 Min

Zutaten

130g Farro Spagetthi

160g Kirschtomaten
1-2 Esslöffel italienische Kräuter

SOßE
1 Sträußchen frisches Basilikum
1/2 große Avocado oder 1 kleine Avocado
65g eingeweichte Cashewnüsse
Eine Handvoll frischer Babyspinat
Saft von 1 Zitrone
120ml (Nudel-)Wasser
1 Knoblauchzehe (optional)
Salz und Pfeffer

TOPPING
Frisches Basilikum

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Während die Nudeln kochen, sautiere die Kirschtomaten 10 Minuten lang (backe sie oder lass sie einfach roh).
3. Püriere alle Zutaten für die Soße in einem Hochleistungsmixer cremig und mische die Spaghetti unter.
4. Garniere sie mit den gerösteten Kirschtomaten und frischem Basilikum und GENIEßE sie. :-) Hmmm eines meiner Lieblingsgerichte.

Gesunde **Carbonara**



@Carolinedeisler



1 Portion

Gesunde Carbonara

Zutaten

130gr glutenfreie Taiglatelle
5-6 Champignons
1/2 rote gehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe

CREAM
130g eingeweichte Cashews
120ml Wasser
Prise rosa Salz

120ml Gemüsebrühe
80g gefrorene grüne Erbsen
Frische Petersilie und Pfeffer

Zubereitung

1. Koche die Tagliatelle nach Packungsanweisung.
2. Brate die Champignons, die Zwiebel und den Knoblauch in einer antihaftbeschichteten Pfanne an und würze sie mit Salz und schwarzem Pfeffer.
3. Für die Cream vermengst du die Cashewkerne, das Wasser und eine Prise rosa Salz. Gib die Cream in die Pfanne und 120ml Gemüsebrühe und Erbsen hinzu. Rühre dann die Nudeln unter. Garniere sie mit Pfeffer und Petersilie und genieße diese himmlisch leckere creeeamyyy Pasta!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

GESUNDER PASTA SALAT

Das perfekte Mittagessen zum Mitnehmen

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

130g glutenfreie Fussili-Nudeln
1/2 Avocado
1/2 große Salatgurke
Eine Handvoll Dill und Basilikum
Eine Prise Salz, Pfeffer
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Pistazien
120ml Wasser

TOPPINGS
Kirschtomaten
Avocado
Italienische Kräuter
Gurke
Schwarze Oliven

Zubereitung

1. Koche die Fussili-Nudeln nach der Packungsanleitung.
2. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist!
3. Rühre die Nudeln unter und gib die gehackten Tomaten, noch mehr Avocado, fein gehackte Gurken, Oliven und italienische Kräuter darüber. Mische alles guut :-) Schnell, einfach und soo yummy!





Einfaches Linsen *Ragout*

@Carolinedeisler

1 Portion



@Carolinedeisler

Linsen Ragout

Zutaten

130 g (GF Quinoa) Penne

1/2 gehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
2 fein gehackte Karotten
2 Stangen gehackter Staudensellerie
500ml Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenpüree
100g Tomatenpassata
75g gekochte Linsen
Eine Prise rosa Himalayasalz
Schwarzer Pfeffer
Frisches Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Brate die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie mit 250ml Gemüsebrühe an und lass es etwa 15 Minuten köcheln.
3. Gib weitere 120ml - 250ml Gemüsebrühe, Tomatenpüree, Tomatenpassata, Salz, Pfeffer und gekochte Linsen hinzu. Ich habe diese gekochten Linsen mit Karottensugo gekauft, aber das Sugo nicht verwendet.
4. Lass das Ganze weitere 10-12 Minuten köcheln. Rühre die Nudeln ein und serviere sie mit frischem Basilikum. SO YUMMM!! Peer und ich haben beide gesagt, dass dieses Gericht eines unserer absoluten FAVOURITES ist!

Pilz - Kichererbsen Lasagne

Sooo köstlich und dazu noch himmlisch leicht

@Carolinedeisler



Fertig in

60 Min

Zutaten

1 Packung (250g) Lasagneblätter

RAGOUT

1 mittelgroße weiße Zwiebel
2 fein gehackte Knoblauchzehen
200g Pilze
Eine Prise rosa Salz und Pfeffer
1x 400gr Dose gehackte Tomaten
1x 350ml Marinara-Sauce
1 x 400g Dose gekochte Kichererbsen
Eine Handvoll gehackter Babyspinat

BECHAMEL

1/2 Kopf Blumenkohl
2 mittelgroße Kartoffeln
350ml Mandelmilch
3 Esslöffel Nährhefe
Eine Prise Salz



Zubereitung

1. Brate die Zwiebel, den Knoblauch, die Kräuter und die ganzen Pilze bei mittlerer Hitze 10 Minuten lang an.
2. Nimm die Pilze heraus und hacke sie fein, gib sie zusammen mit den Dosentomaten, der Marinara-Soße und den abgetropften Kichererbsen zurück in die Pfanne und lass es 10 Minuten köcheln. Zerdrücke etwa die Hälfte der Kichererbsenmischung mit einem Kartoffelstampfer.
3. Gib frischen Spinat hinzu und rühre alles gut um.
4. Heize den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.
5. Während das Ragout köchelt, bereite die Béchamelsauce zu: Dämpfe den Blumenkohl und die Kartoffeln, weiche die Cashews ein und gib alles in einen Mixer, bis es creamy ist.
6. Füge nun deine Schichten hinzu - YAY! Pilzragout, Bechamelsoße, Lasagneblätter, wiederhole alles und schließe mit einer Schicht Pilzragout ab.
7. Decke die Form mit Frischhaltefolie ab und backe sie 25 Minuten, entferne dann die Folie und backe sie weitere 20-25 Minuten.


@Carolinedeisler

Mac n Cheese

@Carolinedeisler



Fertig in

25 Min

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln deiner Wahl

2 mittelgroße geschälte goldene Kartoffeln
1 große Karotte
360ml Gemüsebrühe

CREAM
80g eingeweichte Cashewnüsse
1/2 Teelöffel Kurkumapulver
Saft von 1 Zitrone
Eine Prise rosa Salz
30g Nährhefe (optional) Ich mag es auch ohne.



Zubereitung

1. Koche die Kartoffeln und Karotten in 360ml Gemüsebrühe etwa 20 Minuten lang.
2. Gib nach 10 Minuten die Nudeln hinzu und koche sie nach Packungsanweisung. Ein so einfaches Nudelrezept, das auch für Kinder super geeignet ist!!
3. Nimm die Kartoffeln und Karotten aus dem Topf und gib sie zusammen mit allen anderen Zutaten für die Cream in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Füge bei Bedarf einen Spritzer Gemüsebrühe hinzu. Rühre die Soße unter die abgetropften Nudeln und ENJOYYYYY!! So gesund und creamyyy.

Cremige Cacio e Pepe Pasta

Das ultimative Comfort Food in gesund

@Carolinedeisler



Fertig in

20 Min

Zutaten

130gr Kichererbsen Spaghetti

270g in Scheiben geschnittene Champignons
1 gehackte Knoblauchzehe
Eine Prise Salz und Pfeffer

100g Cashewnüsse
1 Teelöffel geräucherte Paprika
1 Teelöffel Salbei
1 Teelöffel Dijon-Senf
120ml Wasser (oder Gemüsebrühe)

1/2 Bund frische gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Weiche die Cashews in Wasser ein und stelle sie beiseite.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung.
3. Brate den Knoblauch und die Pilze in einer antihaftbeschichteten Pfanne für 10 Minuten an, bis sie weicher sind. Gib eine Prise Salz und Pfeffer hinzu.
4. Gib die abgespülten Cashews, Paprika, Senf, Salbei und Wasser in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
5. Gib die Soße in die Pilzpfanne, rühre die Spaghetti unter und gib, falls sie zu trocken sind, einen Spritzer Nudelkochwasser hinzu.
6. Garniere sie mit frischer Petersilie und schwarzem Pfeffer und ENJOYYYYY!! So köstlich!



@Carolinedeisler

Creamy Pilz Orzo

SO wärmend, köstlich, gesund und schnell zubereitet!!!



1 Portion

Fertig in

30 Min

Zutaten

100g Orzo
1/2 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30g getrocknete Steinpilze
200g gemischte frische Pilze
1,5 Teelöffel Miso aus braunem Reis
200 ml Kokosnussmilch
Eine Handvoll frischer Spinat
Eine Prise rosa Himalayasalz
Schwarzer Pfeffer
Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung

1. Weiche die Steinpilze in 200 ml heißem Wasser ein.
2. Brate die Zwiebel und den Knoblauch in einer antihaftbeschichteten Pfanne an, gib die gehackten getrockneten Pilze und die gehackten frischen Pilze hinzu und lass es 10 Minuten köcheln.
3. Gib die Orzo, die Miso-Paste, die Kokosmilch und 250ml des Pilzeinweichwassers hinzu und lass es bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen.
4. Rühre den Spinat unter und genieße dann alles! Hmmm soo creamyyy.



Zucchini Lauch
Pasta

@Carolinedeisler



1 Portion

@Carolinedeisler

Zucchini Lauch Pasta

Zutaten

130g Nudeln

2 mittelgroße Zucchini
1/2 kleine Lauchzwiebel
60-120ml Gemüsebrühe
Eine Handvoll frisches Basilikum
160g gefrorene grüne Erbsen
Eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Schneide den Lauch und die Zucchini klein und gib sie mit 1 Esslöffel Olivenöl in eine beschichtete Pfanne. Brate alles an, bis es ein bisschen weicher ist.
2. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung und gib die grünen Erbsen für die letzten 2 Minuten hinzu.
3. Für die Soße gibst du den gedünsteten Lauch und die Zucchini zusammen mit 60-120ml Gemüsebrühe und frischem Basilikum (nur die Blätter) in einen Mixer und pürierst alles, bis es cremig ist.
4. Mische die Soße unter die Nudeln und Erbsen, füge etwas frischen Spinat, eine Prise Salz und Pfeffer nach Bedarf hinzu und ENJOYYY!



@Carolinedeisler

Trüffel Pasta

in gesund

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln deiner Wahl

2 Knoblauchzehen
1/2 kleine Zwiebel
Eine Prise Salz
1 Esslöffel Olivenöl
Eine Handvoll Morchelpilze
3 Esslöffel Gemüsebrühe
ein wenig Nudelkochwasser

CREAM
65g eingeweichte Cashewnüsse
350ml Gemüsebrühe

TOPPINGS
Salz, Pfeffer
Frisch gehobelter Trüffel

Zubereitung

1. Koche zunächst die Nudeln nach Packungsanweisung und weiche die Cashews ein.

2. Hacke den Knoblauch und die Zwiebel und brate sie mit einer Prise Salz und Olivenöl, an, bis sie weich sind. Schneide die Morcheln in Scheiben und gib sie nach ein paar Minuten zusammen mit der Gemüsebrühe und einem Spritzer Nudelkochwasser hinzu.

3. Spüle die Cashews gut ab und püriere sie mit der Gemüsebrühe, bis sie cremig werden. Gib die Cream in den Soßentopf, mische sie gut und rühre die gekochten Nudeln unter. Schmecke sie mit etwas Salz, Pfeffer und eventuell einem weiteren Tropfen Olivenöl ab. Gib frisch gehobelten Trüffel dazu und ENJOYYYYYY!



Gesunde Bolognese



@Carolinedeisler

2 Portionen



@Carolinedeisler

Gesunde Vegane Bolognese

Zutaten

250g glutenfreie Fussili-Nudeln

1/2 rosa Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Mohrrüben
1 rote Paprika
2 Stängel Staudensellerie
1-2 Esslöffel italienische Kräuter
1 Teelöffel geräucherter Paprika
eine Prise Salz und Pfeffer
2 Esslöffel Tomatenpüree
250ml Gemüsebrühe (ich nehme 1/2 Würfel für 250ml Wasser)
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose rote gekochte Linsen

TOPPINGS
frisches Basilikum
geröstete Walnüsse (optional)

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanleitung.

2. Hacke die Zwiebel und Knoblauch und schneide alles Gemüse in kleine Würfel. Brate beides zusammen mit italienischen Kräutern, geräucherter Paprika und einer Prise Salz und Pfeffer in einer antihaftbeschichteten Pfanne 15 Minuten lang an.

3. Gib dann das Tomatenpüree, die Gemüsebrühe und die Dosentomaten hinzu.Dünste alles weitere 10 Minuten lang. Gib die roten Linsen und die gekochten Nudeln hinzu und vermische alles gut miteinander.

4. Garniere die Pasta mit frischem Basilikum und eventuell einigen gerösteten Walnüssen. Wenn du dieses Gericht für deinen Freund, deinen Mann oder deine nicht-vegane Familie zubereitest, solltest du noch etwas Salz und Olivenöl hinzugeben. :-)

Das ist ein köööstlicher Ersatz für eine normale Bolognese und sogar Peer, der eine gute Bolognese liebt, hat dieses Gericht auuch geliebt!

Creamy one pan Erbsen *Pasta*



@Carolinedeisler

Creamyyy one pan Pasta

Eine himmlisch leckere und sooo gesunde Bowl

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

130g Buchweizen-Tagliatelle

SOßE
160g grüne Erbsen, 3/4 zum Pürieren
65g Cashewnüsse
120ml Gemüsebrühe
Eine Prise Salz

2 Karotten, juliennegeschält
1 Zucchini, juliennegeschält



Zubereitung

1. Weiche die Cashews einige Minuten in heißem Wasser ein und spüle sie dann gut ab.
2. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung. Gib in den letzten 2 Minuten die geschälten Karotten und Zucchini dazu.
3. Alle Zutaten für die Soße gibst du in einen Mixer und pürierst sie, bis sie cremig sind.
4. Mische die Soße und das Gemüse unter die gekochten Nudeln und füge die restlichen Erbsen und nach Belieben noch mehr hinzu. Fertig ist deine köstliche, schnelle und supergesunde Pasta. ICH LIEBE ES!!


@Carolinedeisler

Pasta mit gebratenem Sommergemüse



Pasta mit gebratenem Sommergemüse

Eine Kindheitserinnerung und Papas Lieblingsnudeln

@Carolinedeisler



Fertig in

40 Min

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln deiner Wahl

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
Eine Prise Salz
1/2 kleine rote gehackte Zwiebel
1 gehackte Knoblauchzehe
250g halbierte Kirschtomaten
1 Esslöffel Paprikapulver
1 Esslöffel Tomatenpüree

TOPPINGS
Frisches Basilikum, schwarzer Pfeffer
2 Löffel Kokosnussjoghurt

Zubereitung

1. Schneide das Gemüse und röste es im Ofen bei 200 Grad Celsius für 30-35 Minuten. Ich liebe es, etwas Salz und italienische Kräuter hinzuzufügen.
2. Koche derweil die Nudeln nach Packungsanweisung.
3. Brate die Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz 5-10 Minuten anbraten. Füge bei Bedarf 2 Esslöffel Gemüsebrühe hinzu.
4. Gib die gehackten Tomaten und das Paprikapulver hinzu und brate sie weitere 10 Minuten an.
5. Füge das Tomatenpüree und das geröstete Gemüse hinzu und lass es ein paar Minuten köcheln.
6. Rühre die Nudeln unter und serviere sie mit frischem Basilikum, schwarzem Pfeffer und einem Löffel Kokosnussjoghurt. SO YUM!!




@Carolinedeisler

Einfache Zucchini *Pasta*



@Carolinedeisler

Einfache Zucchini Pasta

Soooo gesund und auch noch so lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

15 MIN

Zutaten

200 - 250g Tagliatelle aus braunem Reis

2 große geriebene Zucchini (presse das Wasser aus)
Eine Handvoll sonnengetrocknete Tomaten
Saft von 1 Zitrone und Schale
1 Esslöffel italienische Kräuter

SOßE
1 reife Avocado
40g Pistazien
1 Esslöffel Kürbiskerne
1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Basilikum
1-2 geröstete Knoblauchzehen,
250ml Mandelmilch

TOPPING
Frisches Basilikum, schwarzer Pfeffer und frische Tomaten passen auch sehr gut dazu!



Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Raspel die Zucchini und benutze einen Nussmilchbeutel oder ein sauberes Küchentuch, um das Wasser herauszudrücken. Normalerweise liebe ich das Wasser in Gemüse, aber für dieses Rezept ist es besser, wenn die Zucchini super trocken sind.
3. Gib die Zucchini, die getrockneten Tomaten, den Zitronensaft, die Zitronenschale und die italienischen Kräuter in eine antihaftbeschichtete Pfanne und brate sie 10 Minuten lang an.
4. Für die Soße gibst du alle Zutaten in einen Mixer und pürierst sie, bis sie smooooth sind.
5. Gib dann die gekochten Nudeln und die Soße in die Pfanne und mische alles gut miteinander. Es ist ein so nahrhaftes, cremiges und köstliches Rezept, das dich nicht nur satt macht, sondern dich auch SO GUT fühlen lässt!!!

Schnelles Pilz Ragout



@Carolinedeisler

1 Portion



@Carolinedeisler

Pilz Ragout

für die ganze Family

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln

50g getrocknete Steinpilze oder Shiitake-Pilze
30g Walnüsse
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stangen gehackter Staudensellerie
1/2 Würfel Gemüsebrühe
8-10 gehackte Champignons
1 Esslöffel italienische Kräuter
1 Esslöffel Tomatenpüree
250g Tomatenpassata
ODER 1 Dose gehackte Tomaten
1 Esslöffel Kokos-Aminos

Zubereitung

1. Weiche die 50g getrocknete Steinpilze oder Shiitake-Pilze in 250 ml kochendem Wasser ein.
2. Brate die 30g Walnüsse 5 Minuten lang goldgelb an und stelle sie beiseite :)
3. Brate die Zwiebel, den Knoblauch und den Staudensellerie an. Gib dann 250ml Wasser und 1/2 Würfel Gemüsebrühe hinzu und lasse alles 10 Minuten köcheln.
4. Füge gehackte Pilze und italienische Kräuter hinzu und lass es weitere 5 Minuten kochen.
5. Gib das Tomatenpüree, Tomatenpassata, Coco Aminos und in Scheiben geschnittene getrocknete Pilze mit dem Einweichwasser hinzu. Lass das Ganze 10-15 Minuten köcheln und rühre die Walnüsse ein.
6. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung und, mische sie dann unter das Pilzragout und ENJOOOOY!



Peer's Agli Olio

Peers Lieblingsnudeln - leicht und einfach, extra gesund

1 Portion



@Carolinedeisler

Fertig in

15 Min

Zutaten

130g trockene glutenfreie Spaghetti
1 Teelöffel Chiliflocken
2 Knoblauchzehen
2-3 fein gehackte sonnengetrocknete Tomaten
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
Ein wenig schwarzer Pfeffer
3 Esslöffel Olivenöl
160g Kirschtomaten
2 Esslöffel Bio-Weißwein

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Dünste den Knoblauch und die Tomaten mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Olivenöl an. Es ist sehr hilfreich, eine antihaftbeschichtete Pfanne zu verwenden, da man dann viel weniger Öl benötigt.
3. Füge nach ein paar Minuten ein paar Esslöffel des Nudelkochwassers und 2 Esslöffel Weißwein hinzu. (der Wein ist optional)
4. Schneide die Kirschtomaten in zwei Hälften und gib sie in die Pfanne mit dazu. Brate alles noch etwa 5 Minuten an und gib dann die Nudeln dazu, gib zusätzlich 2 Esslöffel Olivenöl dazu und garniere alles mit frischem Basilikum!




@Carolinedeisler

Auberginen Tomaten Lasagne

Ein Wohlfühlgericht in gesuuuund

@Carolinedeisler



Fertig in

20 Min

Zutaten

9 ungekochte Lasagneblätter (ich habe glutenfreie Kichererbsen-Lasagneblätter verwendet)

2 große Auberginen
6-7 große reife Tomaten
Italienische Kräuter
1x 350ml Nudel-Marinara-Sauce
1x 400ml Tomatenpassata

CREAM
30g Cashewnüsse
5 sonnengetrocknete Tomaten (aus einem Glas mit Öl)
Rest frische Tomaten (etwa eine Handvoll)
1/2 Strauß frisches Basilikum
60ml Wasser
Eine Prise Salz
80g Tomatenpassata



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor. Schneide die Auberginen und Tomaten in dünne runde Scheiben und schnappe dir deine Backform.

2. Schichte in dieser Reihenfolge: Marinarasauce, Nudelblätter, Tomatenscheiben, Nudelblätter, Tomatenscheiben, Auberginenscheiben, Marinarasauce und Tomatenpassata, Nudelblätter, Tomaten, Auberginenscheiben, Tomatenpassata, Nudelblätter, Tomatenscheiben, Auberginenscheiben.

3. Für die Cream gibst du alle Zutaten in einen Mixer und verarbeitest sie zu einer glatten Masse. Gieße sie über die Lasagne-Schichten, um eine schöne dicke Schicht zu erhalten. Decke die Form mit Alufolie ab und backe sie 30 Minuten lang, entferne dann die Folie und backe sie weitere 20 Minuten lang. Lasse sie vor dem Servieren ein wenig abkühlen und ENJOYYY! Ein kleiner Spritzer Olivenöl oben drauf ist auch suuuper lecker!

1 Portion



@Carolinedeisler

Roasted Veggie Pasta

Zutaten

130g Kichererbsen-Spaghetti
1 große rote Paprika
1 große Karotte
3 große Pflaumentomaten
1-2 Esslöffel gemischte italienische Kräuter
1 Knoblauchzehe

TOPPINGS
Schwarze Oliven
Basilikum oder Petersilie
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Zerkleinere dein Gemüse, gib die Kräuter dazu und backe es etwa 40 Minuten bei 180 Grad Celsius.

2. Fange etwa 10 Minuten, bevor das Gemüse fertig ist, an, die Kichererbsen-Spaghetti nach Packungsanleitung zu kochen.

3. Sobald das Gemüse gebacken ist, püriere es cremig und rühre es in den Nudeltopf ein. Garniere deine Nudlen mit Oliven, Basilikum oder Petersilie und Pfeffer. Awwww suuuper lecker und so ein einfaches Gericht. Ich finde es toll, dass das gesamte Gemüse in den Ofen kommt und man in der Zwischenzeit ein 30-minütiges Workout einschieben oder seine Abendroutine erledigen kann. Auch ein tolles Gericht für deine nicht-vegane Freunde :-)

Pilz Spinat *Pasta*



@Carolinedeisler

Pilz Spinat Pasta

Das ist ein Muss für alle nicht-veganen Partner :)

@Carolinedeisler



2 Portionen

Fertig in
20 Min

Zutaten

200g glutenfreie Nudeln deiner Wahl

250g Pilze
1-2 Esslöffel italienische Kräuter

CREAM
15g getrocknete Steinpilze
120ml kochendes Wasser
2 Zehen Knoblauch
300g Seidentofu
1 Esslöffel Misopaste aus braunem Reis
Eine Prise Salz
120ml Nudelkochwasser

TOPPINGS
Eine Handvoll Spinat
Eine Handvoll fein gehackter Schnittlauch

Zubereitung

1. Weiche die getrockneten Pilze in 120ml kochendem Wasser ein.
2. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung und bewahre 250ml des Wassers für später auf.
3. Brate die frischen Pilze im Ganzen (entferne nur den Stiel, schneide sie aber nicht in Scheiben) mit italienischen Kräutern in einer antihaftbeschichteten Pfanne an.
4. Nimm sie sobald sie weich sind (dauert etwa 8-10 Minuten), heraus, schneide sie in dünne Streifen und gib die Pilze zurück in die Pfanne.
5. Gib für die Cream die eingeweichten Pilze (einschließlich des Kochwassers), den Knoblauch, tofu, die Misopaste, Salz und das Nudelkochwasser in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist. Wenn die Mischung zu trocken ist, füge etwas mehr Nudelkochwasser hinzu.
6. Gieße die Soße in die Pfanne, gib die Nudeln dazu, mische alles gut durch und gib frischen Babyspinat und etwas Schnittlauch darüber. Hmmmm LECKER! Dieses Gericht ist ein Hit für die ganze Familie und lässt dich wie den allerbesten Koch aussehen :-)) Ich würde nicht einmal erwähnen, dass dieses Rezept Tofu enthält, was manche Leute abschrecken könnte.

Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten



@Carolinedeisler

Sonnengetrocknete Tomaten Parpadelle

SO SCHNELL UND LECKER! PERFEKT FÜR DIE GANZE FAMILIE

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

130g glutenfreie Parpadelle
1 kleine rote Zwiebel
6-7 sonnengetrocknete fein gehackte Tomaten
160g halbierte Kirschtomaten
Italienische Kräuter
120ml Gemüsebrühe
1-2 Esslöffel Tomatenpüree
Frisches Basilikum oder Petersilie

Zubereitung

1. Brate die sonnengetrockneten Tomaten, die Kirschtomaten, die Zwiebel und die italienischen Kräuter etwa 10 Minuten lang in einer antihaftbeschichteten Pfanne an.
2. Gib 120ml Gemüsebrühe und 1-2 Esslöffel Tomatenpüree hinzu und koche es für weitere 10 Minuten, während die Pasta kocht.
3. Sobald die Nudeln gar sind, vermische alles gut miteinander und garniere es mit frischem Basilikum oder Petersilie. SO EINFACH, SO LECKER!



Creamy und sooo lecker

Fitness Pasta

Ich LIEBE dieses Rezept!! Sooo gesund und trotzdem suuuper lecker!!

@Carolinedeisler

1 Portion



Fertig in

15 Min

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln

SOßE
1/2 Zucchini
Großer Strauß frisches Basilikum
1/2 Avocado
1 Esslöffel Nutritional Yeast
1 Knoblauchzehe (optional)
Saft von 1,5 Zitronen
Eine Prise Salz
60ml Wasser

160g gefrorene grüne Erbsen
150-300g frische Tomaten
1 Handvoll Spinat

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung. Gib in den letzten 2 Minuten die grünen Erbsen hinzu. Gaaaanz EINFACH :)
2. Püriere alle Soßenzutaten, bis sie cremig sind.
3. Sobald die Nudeln fertig sind, mische die Soße unter, füge gehackte Kirschtomaten und frischen Spinat hinzu und ENJOYYYY!! Ich LIEBE dieses Rezept auch kalt, dann ist es eher wie ein Nudelsalat!! :-)

Creamy Pumpkin *Pasta*



@Carolinedeisler

1 Portion



@Carolinedeisler

Kürbis Pasta

Zutaten

130 g glutenfreie Penne (ich verwende hier gerne Penne aus braunem Reis oder Buchweizen)
1/2 rote oder gelbe Zwiebel (optional)
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
1/2 geschälter und gewürfelter Butternusskürbis
65g eingeweichte Cashewnüsse
120ml Kürbiskochwasser
Eine Prise rosa Himalayasalz
Schwarzer Pfeffer

TOPPINGS
Frisches Basilikum
1-2 geriebene Paranüsse (optional)

Zubereitung

1. Koche den Butternusskürbis in Gemüsebrühe (oder einfachem Wasser) 20 Minuten lang.
2. Füge die Nudeln in den letzten 10 Minuten hinzu oder so lange, wie die Nudeln eben kochen müssen. Sobald die Nudeln gar sind, stelle sie beiseite und gib den Butternusskürbis in einen Mixer.
3. Wenn du Zwiebeln und Knoblauch verwenden möchtest, brate beides in einer Pfanne mit etwas Kochwasser des Butternusskürbis an, bis beides weich ist.
4. Gib den Butternusskürbis, die Cashewnüsse, Salz, Pfeffer und 120ml Butternusskürbis-Kochwasser in einen Mixer und püriere alles, bis es cremig ist.
5. Garniere die Pasta mit frischem Basilikum und geriebenen Paranüssen, um ihr einen Hauch von Käse zu verleihen. SO CREMIG & LECKER!

Veggie *Pasta*



@Carolinedeisler

Veggie-Pasta

Creamyyy, lecker und sooo gesund

@Carolinedeisler

1 Portion



Fertig in

20 Min

Zutaten

130g Dinkelspaghetti

1 kleine Süßkartoffel
2 Karotten
250ml Gemüsebrühe

160g halbierte Kirschtomaten
80g Oliven
2-3 sonnengetrocknete gehackte Tomaten
Salz und Pfeffer
Frisches Basilikum



Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung. Dinkelnudeln sind nicht glutenfrei, aber viel leichter verdaulich als normale Weizennudeln und passen sehr gut zu dieser Soße.
2. Schneide die Süßkartoffel und die Karotten in kleine Würfel und koche sie in 250ml Gemüsebrühe für 15-20 Minuten, bis sie weich sind. Gib sie anschließend in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist.
3. Brate die Kirschtomaten, sonnengetrocknete Tomaten, Oliven und frisches Basilikum 5-10 Minuten in einer antihaftbeschichteten Pfanne an.
4. Gib die Kartoffel-Karotten-Creme und die gekochtem Nudeln dazu und mische alles gut durch. SO YUM!!! Ich liebe dieses Rezept, weil es so gesund ist und zusätzlich so unglaublich wohltuend.



Basilikum-Pasta

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln
deiner Wahl

PESTO
1 großer Strauß Basilikum
30g Pinienkerne
1/2 rohe Zucchini
Saft von 1 Zitrone
60ml Wasser
Eine Prise Salz
2 geröstete
Knoblauchzehen (optional)

Frischer Spinat

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung. Gib in den letzten 2 Minuten gefrorene grüne Erbsen dazu. Easyyy, in einem Topf!

2. Püriere alle Pesto-Zutaten, bis sie cremig sind!

3. Mische dann das Pesto unter die Nudeln und rühre frischen Rucola oder Spinat unter. Hmmmm! So lecker!



Creamy Tomaten *Pasta*

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

1 Portion

Creamy Tomaten Pasta

Zutaten

130g glutenfreie Penne

250-300g Kirschtomaten
2 Esslöffel italienische Kräuter
Opt: 1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
Schwarzer Pfeffer
Frisches Basilikum

65g eingeweichte Cashews
5 sonnengetrocknete Tomaten
100g Tomatenpassata
60ml Wasser

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Zerkleinere die Kirschtomaten und brate sie in einer antihaftbeschichteten Pfanne mit 2 Esslöffeln italienischen Kräuter an. Gib optional noch Knoblauch und eine Prise Salz hinzu. Füge nach ein paar Minuten 2 Esslöffel Wasser hinzu, damit die Tomaten nicht an der Pfanne kleben bleiben.
3. Gib die Mischung in einen Mixer (bis auf ein paar Tomaten), füge die Cashews, die sonnengetrockneten Tomaten, das Wasser und die Tomatenpassata hinzu und püriere sie, bis sie cremig ist.
4. Vermische die Sauce mit den Nudeln und füge etwa 4-5 Esslöffel Nudelkochwasser hinzu, falls die Sauce zu dick ist. Garniere diese cremyyy Tomaten Pasta noch mit frischem Basilikum und Pfeffer und lass sie dir schmecken!

1 Portion



@Carolinedeisler

Fertig in
15 min

Pasta-Salat Mediterrano

Zutaten

130g getrocknete Kichererbsen-Fussili
4-5 getrocknete Tomaten
6-7 Oliven
4-5 Artischockenherzen
1/2 -1 Avocado

SOßE
1 Handvoll Basilikum
120ml Wasser
1 Knoblauchzehe
30g Cashewnüsse
1 kleine Zucchini
Eine Prise Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Koche die Fussili Kichererbsen-Nudeln nach Packungsanweisung.

2. Schneide die sonnengetrockneten Tomaten, Oliven, Artischockenherzen und Avocado klein und mische sie unter die gekochten Nudeln.

3. Ich esse sie am liebsten pur, aber du kannst auch die cremige grüne Soße dazugeben. Püriere dafür alle Soßenzutaten, bis sie cremig sind, und rühre sie in deine Nudelsalatschüssel. awwww ich LIEBE es!
-



Seite 56

Creamyyyy Pilz Pasta

Die perfekte 15-Minuten-Pasta für jeden Tag!

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

150g Buchweizennudeln
300g gemischte Pilze, gewürfelt
1-2 Esslöffel italienische Kräuter
Opt: 2 Tropfen Trüffelöl

SOßE
130g eingeweichte Cashewnüsse
200ml Wasser
1 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Kokos-Aminos
Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer

TOPPINGS
Schwarze Sesamkörner
Frischer Rucola

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Brate die Pilze und Kräuter in einer antihaftbeschichteten Pfanne anbraten, bis sie weich sind.
3. Püriere alle Soßenzutaten, bis sie cremig sind, und rühre sie unter die Nudeln.
4. Gib die gebratenen Champignons, frischen Rucola, Sesam und schwarzen Pfeffer dazu. Soooo gut! Schnell & einfach = GROßER HIT!!!

Einfache Tomaten Pasta



@Carolinedeisler

1 Portion

Zutaten

130g glutenfreie Spaghetti

2 Esslöffel Olivenöl
2 gehackte Knoblauchzehen
160g Kirschtomaten
5-6 sonnengetrocknete Tomaten
Eine Prise Salz und Pfeffer
1-2 Esslöffel italienische Kräuter
100g Tomatenpassata
1-2 Esslöffel Tomatenmark
Eine Handvoll schwarze Oliven

Zubereitung

1. Koche deine Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Erhitze das Öl, gib den Knoblauch, die Tomaten, die getrockneten Tomaten und die Kräuter hinzu und lass es ein paar Minuten anbraten.
3. Gib die Tomatenpassata, Tomatenmark, Oliven und ein wenig Nudelwasser hinzu. Rühre die Nudeln unter und ENJOYYY!! So einfach, soooo gut!!



@Carolinedeisler

Spinat Lasagne

Hallooooo suuper leckeres und gesundes Comfort Food!

@Carolinedeisler



Fertig in

60 Min

Zutaten

1 Packung ungekochte Lasagneblätter (ich habe Spinat-Lasagneblätter verwendet)

250g frische Champignons
1 gehackte Knoblauchzehe
2 Esslöffel Wasser
2x 350ml Marinara-Sauce

FILLING
400 g tiefgekühlter gehackter Spinat (aufgetaut und abgetropft)
450 g extra fester Tofu (kein Seidentofu)
Eine Prise Salz
2 Esslöffel Nährhefe
2 Esslöffel italienische Kräuter

Zubereitung

1. Dünste den Knoblauch und die Champignons bei mittlerer Hitze an. Lass die Pilze ganz und schneide sie in Scheiben, sobald sie weich und schwammig sind. Das gibt eine schöne Textur. Gib sie dann zurück in die Pfanne und rühre die Marinara-Soße ein und vermische sie gut.
2. Gib den Tofu und den Spinat für die Füllung in eine Food Processor und zerkleinere sie schnell. Füge dann die restlichen Zutaten für die Füllung hinzu und mixe sie zu einer cremigen Masse.
3. Heize den Backofen auf 180 Grad C vor.
4. Lege die Lasagne-Schichten in dieser Reihenfolge in die Auflaufform: Pilz-Sugo, Lasagneblätter, Spinatfüllung, Lasagneblätter, Spinatfüllung, Lasagneblätter, Tomaten-Pilz-Sugo und eine letzte Schicht Spinatfüllung.
5. Decke die Form mit Alufolie ab, backe sie 30 Minuten, entferne die Folie und backe sie weitere 30 Minuten - lass sie dann 15 Minuten abkühlen. Das Gericht schmeckt auch am nächsten Tag noch hervorragend und eignet sich perfekt für die Vorbereitung von Mahlzeiten, wenn du Freunde oder Familie zu Besuch hast. Bereite einfach alle Schritte vor und schiebe die Lasagne in den Ofen, wann immer du sie brauchst.

Pesto Rosso
ohne Öl



Pesto Rosso ohne Öl

soooo lecker und viel leichter als die Originalversion

@Carolinedeisler



Fertig in

50 Min

Zutaten

130g Nudeln

PESTO
35g geröstete Mandeln
100g sonnengetrocknete Tomaten, 10-20 Minuten in heißem Wasser eingeweicht
1 Teelöffel Balsamico-Essig
2 rote Paprikaschoten, 40 Minuten lang geröstet
1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Kokosnusszucker
1 Esslöffel italienische Kräuter (optional)
Ein Spritzer Mandelmilch

Eine Handvoll Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Schneide die Paprika in Spalten und backe sie 40 Minuten bei 180 Grad Celsius.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung.
3. Gib alle Pesto-Zutaten in einen Food Processor und pulsiere, bis alles fast komplett smooth ist. Es ist super lecker mit ein paar kleinen Stückchen :-)
4. Mische das Pesto unter die Nudeln und genieße sie entweder sofort oder brate sie ein paar Minuten, bis sie vollständig erhitzt sind. SO YUMMMM und so viel leichter als normales Pesto Rosso + du erhältst einige zusätzliche Nährstoffe durch die gerösteten Paprika. Dieses Pasta Gericht ist auch echt sehr kinderfreundlich, würde ich sagen.





Stroganoff Pasta *in gesund*

Zutaten

130g glutenfreie Taiglatelle

250g Champignons
2 Esslöffel italienische Kräuter

SOßE
2 Esslöffel getrocknete Steinpilze
120ml kochendes Wasser
70g gekochte Kastanien
65g eingeweichte Cashewnüsse
Saft von 1/2 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
1/4 Kopf Blumenkohl
120ml Gemüsebrühe

TOPPING
frischer Schnittlauch oder Dill

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung. Gib den Blumenkohl in den letzten 5-7 Minuten hinzu. Weiche die Steinpilze 20 Minuten lang in 120ml kochendem Wasser ein.
2. Schneide die Pilze in Scheiben und brate sie mit den italienischen Kräutern in einer beschichteten Pfanne an, bis sie weich sind.
3. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie creamyyy sind. Gib die Soße in die Pilzpfanne und vermische sie guuut.
4. Rühre die gekochten Nudeln unter die Soße, rühre sie gut um und genieße sie mit etwas schwarzem Pfeffer und frischen Kräutern wie zum Beispiel Schnittlauch oder Dill.
5. Eine so köstliche, nahrhafte und gesunde Strognaoff-Pasta, die nicht einmal wirklich mit der Originalversion vergleichbar ist. YUM!!

Kartoffel Gnocchi

OMG die sind soooo sättigend und lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

60 Min

Zutaten

5 mittelgroße Kartoffeln, in Alufolie gebacken und abgekühlt (nicht dämpfen)
1 Teelöffel Salz
4 Esslöffel Maismehl (Polenta)

SOßE
2 Knoblauchzehen
1\2 rosa Zwiebel
Eine Prise Salz
Eine Handvoll Kirschtomaten
5 getrocknete Tomaten, eingeweicht und abgespült
2 Esslöffel Tomatenmark
120ml Gemüsebrühe (oder 250ml, wenn du es etwas flüssiger magst)

Zubereitung

1. Wickle die Kartoffeln in Alufolie ein und backe sie 45-60 Minuten bei 180 Grad Celsius. Auf diese Weise wird das gesamte Wasser entfernt, was für dieses Rezept viel besser funktioniert. Lasse die Kartoffeln nach dem Backen abkühlen. Perfekt für die Vorbereitung am Vortag!
2. Schäle die Kartoffeln, zerdrücke sie mit einer Gabel oder einem Kartoffelschäler (ist ein bisschen anstrengend) und gib die Polenta und das Salz dazu. Forme mit leicht angefeuchteten Händen kleine Gnocchi und brate sie 5-10 Minuten in einer antihaftbeschichteten Pfanne an oder backe sie 10 Minuten bei 180 Grad im Airfryer. Beides sehr lecker!!



3. Ich liebe eine einfache Tomatensauce dazu. Brate die Zwiebel, Knoblauch, eine Prise Salz, Kirschtomaten und die gehackten sonnengetrockneten Tomaten 5-10 Minuten lang an. Gib dann Tomatenmark und 120ml Gemüsebrühe hinzu und mische alles gut durch. Garniere die Gnocchis mit frischen Basilikum und etwas Pfeffer. SO YUMMMMM!!! Ich liebe die Konsistenz der Gnocchi, sie sind so gesund, dass man gar nicht das Gefühl hat, Nudeln zu essen :-)



@Carolinedeisler

Creamy Brokkoli Pasta

Zutaten

130g glutenfreie Penne

SOßE
100g Cashews
250ml Wasser
1 Teelöffel rosa Salz
1 Esslöffel Nährhefe
Saft von 1 Zitrone

360g Brokkoli-Röschen
Gefrorene grüne Erbsen (optional)

Zubereitung

1. Weiche zuerst die Cashews ein.
2. Koche die Nudeln nach der Packungsanleitung.
3. Dämpfe den Brokkoli im Dampfgarer oder gib ihn in den Nudeltopf, wenn du keinen Dampfgarer hast.
4. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind.
5. Gieße die Nudeln ab und vermische alles gut miteinander. So ein einfaches Rezept, aber so lecker, dass es eines meiner Lieblingsgerichte ist und sicher auch ein Lieblingsgericht für Kinder!!!

1 Portion



@Carolinedeisler

Creamy Paprika Pasta

Zutaten

200g Buchweizennudeln.
160g Kirschtomaten
frisches Basilikum

SOßE
1 rote Paprika
130g eingeweichte Cashews
250ml Wasser
1 Esslöffel Nutritional Yeast
Saft von 1 Zitrone
1 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel geräucherter Paprika
1 Esslöffel italienische Kräuter
1 Esslöffel Tomatenmark

Zubereitung

1. Brate zunächst die Kirschtomaten mit den italienischen Kräutern bei mittlerer Hitze in einer nicht haftenden Pfanne an. Gib das Tomatenmark hinzu und lass es ein paar Minuten köcheln.

2. Koche die Nudeln nach der Packungsanleitung.

3. Gib die Cashews, die rote Paprika, das Wasser, Nutritional Yeast, die Zitrone und die geräucherte Paprika in einen Mixer und püriere sie, bis alles cremig ist. Fülle dann die Soße in den Topf um, mische sie gut und lass sie 2 Minuten lang köcheln.

4. Sobald die Nudeln fertig sind, rühre sie in die Soße unter, streue etwas Salz, schwarzen Pfeffer und frisches Basilikum darüber und voilà, die Nudeln sind

Creamy Alfredo *Pasta*





@Carolinedeisler

Creamy Alfredo

in gesund

Zutaten

130g glutenfreie Buchweizen-Fusilli

100g Champignons
160g grüne Erbsen

1/2 Kopf Blumenkohlröschen
1 kleine gewürfelte Pastinake
1 große geschälte und gewürfelte Kartoffel
1/2 geschälte Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel italienische Kräuter

65g eingeweichte Cashewnüsse
250ml Wasser
2 Esslöffel Nutritional Yeast
Saft von 1/2 Zitrone,
1/2 -1 Teelöffel Dijon-Senf

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Gib den Blumenkohl, die Pastinaken, die Kartoffeln, den Knoblauch und die Zwiebel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Bestreue das Gemüse mit Salz und italienischen Kräutern und backe es für 40 Minuten.

2. Koche in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung und bewahre mindestens 250ml des Nudelkochwassers auf. Gib die grünen Erbsen für die letzten 2 Minuten hinzu.

3. Gib nach dem Rösten das gesamte Gemüse zusammen mit den eingeweichten und abgespülten Cashews, dem Wasser, Nutritional Yeast, Zitronensaft und dem Senf in einen Mixer und püriere es, bis es cremig ist.

4. Gieße die Alfredo-Sauce zu den gekochten Nudeln und Erbsen. Falls die Sauce zu dick ist, füge einen Schuss Nudelwasser hinzu. Mische alles gut durch und füge optional auch die angedünsteten Pilze hinzu. SO YUM!

Seite 68




@Carolinedeisler

Auberginen Tomaten *Pasta*



Auberginen Tomaten Pasta

Die köstlichste einfache Sommerpasta

@Carolinedeisler



Fertig in

15 min

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln

1-2 Auberginen (ich mag gerne vieeel Gemüse)
1 x Dose gehackte Tomaten
5 sonnengetrocknete Tomaten, eingeweicht und zerkleinert
1 gehackte Knoblauchzehe
1/2 kleine gehackte Zwiebel
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Kokosblütenzucker
1 Esslöffel italienische Kräuter
Eine Prise Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 Grad Celsius vor. Schneide die Auberginen in kleine Würfel und backe sie für 30 Minuten auf Backpapier.
2. Dünste die Zwiebel und Knoblauch in einer antihaftbeschichteten Pfanne an, bis sie weich sind. Füge bei Bedarf 2 Esslöffel Gemüsebrühe hinzu.
3. Gib das Tomatenmark, die gehackten getrockneten Tomaten und etwas später die Dosentomaten und den Kokosblütenzucker hinzu.
4. Lass das Ganze 10-15 Minuten lang köcheln, während du die Nudeln nach Packungsanweisung kochst. Sobald sie gar sind, gib sie zusammen mit den gebackenen Auberginen in den Soßentopf. Vermenge alles gut und ENJOYYY!!

Green Goddess Pasta

Soooo gesund und auch noch so lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

20 Min

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln
1/2 Kopf Brokkoli
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 gehackte Zwiebel
2 gehackte Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel rosa Himalayasalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

1 Strauß frisches Basilikum
Eine Handvoll frischer Spinat
60ml Mandelmilch
60ml Nudelkochwasser
Saft von 1/2 Zitrone

TOPPINGS
2 Esslöffel geröstete Pinienkerne
Ein Spritzer frische Zitronenschale



Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Zerkleinere den Brokkoli und gib ihn mit 1 Esslöffel Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch und Salz/Pfeffer in eine Pfanne und dünste ihn 10 Minuten lang, bis er weich und golden ist.
3. Püriere die Mischung zusammen mit frischem Basilikum, Spinat, Mandelmilch, Nudelkochwasser und Zitronensaft in einem Mixer, bis sie creamy ist.
4. Rühre die Soße unter deine Nudeln, mische sie gut durch und gib die gerösteten Pinienkerne, frisches Basilikum und bei Bedarf etwas mehr Salz oder Pfeffer darüber. Ein so einfaches Rezept und eine tolle Möglichkeit, mehr Brokkoli zu essen :-)

Creamy Pink Pasta

Sooo gesund und auch noch so lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

130g glutenfreie Fusilli Pasta

SOßE
2 kleine geschälte und gekochte Rüben
65g eingeweichte Cashewnüsse
120ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
1/2 Teelöffel Sitzsalz

TOPPING
geröstete Pistazien



Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.

2. Gib alle Zutaten für die Soße in einen Mixer und püriere sie, bis sie cremig sind. Mische die Sauce unter die Nudeln, lass sie ein paar Minuten köcheln, bis sie schön gebunden und warm ist und ENJOYYYY!! Ich liebe es auch, geröstete Pistazien darüber zu streuen!

1 Portion



@Carolinedeisler

Erdnuss Pad Thai

Zutaten

150g Reisnudeln
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
Kleines Stück Ingwer, gerieben
1 Esslöffel Kokos-Aminos
3-5 Champignons, in Scheiben geschnitten
1 große Karotte,juliennegeschält
1 Zucchini, juliennegeschält

SOßE
65g Erdnussbutter
1 Esslöffel Ahornsirup
50g Kokos-Aminos
300ml Wasser
Eine Prise Salz
Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung

1. Während die Reisnudeln kochen, brate den Knoblauch, die Zwiebeln, ein kleines Stück Ingwer, Coco Aminos und die Pilze etwa 5 Minuten lang an.

2. Füge dann die Karotten und Zucchini hinzu und dünste sie weitere 10 Minuten.

3. Erhitze die Zutaten für die Soße auf kleiner Flamme. Mische alles gut durch und genieße dieses cremige, farbenfrohe Pad Thai. Hmmmm!

1 Portion



@Carolinedeisler

Creamy Blumenkohl Pasta

Zutaten

130g Nudeln

SOßE
1/2 Blumenkohlkopf
2 Zehen gerösteter Knoblauch
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel rosa Himalayasalz
2 Esslöffel Nutritional Yeast
2 Esslöffel italienische Kräuter
250ml Gemüsebrühe

160g gefrorene Erbsen
eine Handvoll frischer Spinat

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Gib den Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und verteile mit einem Kochpinsel einen Esslöffel Olivenöl darauf. Bestreue ihn mit einer Prise Salz und backe ihn 40 Minuten lang, bis er goldbraun ist. Lege den Knoblauch ebenfalls auf das Backblech und ziehe die Haut ab, sobald er gebacken ist.
3. Koche in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung. Gib die grünen Erbsen für die letzten 2 Minuten hinzu.
4. Sobald der Blumenkohl gar ist, gibt man ihn mit allen anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixer und püriert ihn, bis alles creamy ist.
5. Mische die cremige Soße unter die Nudeln und Erbsen, füge frischen Babyspinat, Chiliflocken (optional), Salz und Pfeffer hinzu und ENJOYYYYY!! Sooo leicht und lecker.

Einfaches Ratatouille Orzo

Voller Gemüse und perfekt für die ganze Familie

@Carolinedeisler



Fertig in
30 Min

Zutaten

1 in Würfel geschnittene Aubergine
1 in Würfel geschnittene Zucchini
200 g Kirschtomaten
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
Eine Prise Salz und schwarzer Pfeffer

200g Orzo
1 Dose Tomaten aus der Dose
1 Teelöffel Miso aus braunem Reis
Italienische Kräuter
Eine Prise rosa Salz
Schwarzer Pfeffer

frisches Basilikum

Zubereitung

1. Schneide das Gemüse klein und backe es 30 Minuten lang auf Backpapier. Ein Dampfbackofen funktioniert auch hier hervorragend!
2. Sobald das Gemüse gar ist, gib es zusammen mit Orzo, Dosentomaten, einem Spritzer Wasser zum Ausspülen der Tomatendose, braunem Reismiso, Kräutern, Salz und Pfeffer in einen Topf.
3. Lasse alles für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Orzo weich ist.
4. Serviere dieses herrliche Gericht mit frischem Basilikum und ENJOY!! Auch suuuuper lecker kalt am nächsten Tag.



1 Portion



@Carolinedeisler

Papa's Puttanesca

Zutaten

130g glutenfreie Nudeln Wahl

1 Esslöffel Olivenöl
2 gehackte Knoblauchzehen
1-2 Handvoll Kirschtomaten
Eine Prise Salz
1 Esslöffel italienische Kräuter
80g Oliven
2 Esslöffel Kapern
120ml Nudelwasser

TOPPINGS
Frisches Basilikum, Chiliflocken, Pfeffer
+ zusätzlicher Spritzer Olivenöl

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach der Packungsanweisung.
2. Gib Olivenöl, Knoblauch, Tomaten, Salz und einige getrocknete italienische Kräuter in eine Pfanne und brate sie ein paar Minuten lang an.
3. Füge Oliven, Kapern und Nudelwasser hinzu und mische alles gut durch. Anschließend die Nudeln dazugeben, mit frischem Basilikum, Chiliflocken und eventuell einem weiteren Tropfen Olivenöl garnieren und geniiiießen!

Die einfachsten Rezepte sind oft die besten, bei denen der Geschmack der Produkte im Vordergrund steht. Deshalb ist es auch hier wichtig, reife Tomaten von guter Qualität, ein kaltgepresstes Olivenöl und Bio-Oliven zu verwenden.



@Carolinedeisler

Klassische Tomaten *Lasagne*

Klassische Tomaten Lasagane

Das beste Comfort Food in super gesund!!

@Carolinedeisler



Fertig in

60 Min

Zutaten

RICOTTA
450g fester Tofu
130g eingeweichte Cashewnüsse
100g Nährhefe
1 Esslöffel Apfelessig
1/2 Teelöffel rosa Salz
1 Teelöffel Knoblauchpulver (optional)
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver (optional)

250g ungekochte Lasagneblätter
4 Gläser à 350 ml Marinara-Sauce
400g Champignons (etwa 12 mittelgroße Champignons)
2 Esslöffel italienische Kräuter

Zubereitung

1. Weiche die Cashews in Wasser ein.
2. Brate die Pilze (ganz, nicht gehackt) mit 2 EL italienischen Kräutern 10 Minuten bei mittlerer Hitze an. Nimm sie aus der Pfanne, hacke sie fein und gib sie dann danach wieder dazu.
3. Füge die Marinara-Sauce, weitere Kräuter, Salz und Pfeffer hinzu.
4. Für die Ricotta gibst du alle Zutaten in einen Food Processor und verarbeitest sie zu einer glatten Masse.
5. Heize dann den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
6. Füge die Lasagne-Schichten hinzu: Tomaten-Pilz-Sauce, Lasagneblätter, Ricotta, Marinara, zum Schluss eine Schicht Marinara und Ricotta.
7. Backe diese leckere Lasagne mit Alufolie abgedeckt für 20 Minuten, dann entferne die Folie und backe sie für weitere 25 Minuten, lass sie abkühlen und geniiiieße sie. SO LECKER UND EINFACH ZU MACHEN!!

Light Pesto

Ein Kraftpaket an Nährstoffen und soooo lecker

@Carolinedeisler



Fertig in

15 Min

Zutaten

100g Dinkelspaghetti oder glutenfreie Spaghetti

PESTO
1 Handvoll frischer Babyspinat
1 Handvoll frisches Basilikum und Dill
1/2 Avocado
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer
40g Kürbiskerne
Ein Spritzer Mandelmilch

1 Knoblauchzehe, gehackt
150-300g gehackte Kirschtomaten
Etwas frisches gehacktes Basilikum
Eine große Handvoll frischer Babyspinat

Zubereitung

1. Koche die Nudeln nach Packungsanweisung.
2. Gib alle Zutaten für das Pesto in einen Food Processor und püriere sie, bis sie fast komplett cremig und verarbeitet sind.
3. Gib den Knoblauch, die Tomaten und etwas frisches Basilikum in eine antihaftbeschichtete Pfanne und brate sie 5-10 Minuten lang an. Rühre das Pesto unter und lass es heiß werden, gib dann die Nudeln dazu und mische alles gut durch. SO YUM und so viel leichter als normales Pesto!! YAY!!





@Carolinedeisler

Soba-Nudeln

mit Erdnuss Sauce

Zutaten

2 Blöcke Soba oder Reis-Ramen-Nudeln
1 Kopf kleingeschnittener Römersalat
1 -2 Karotten, julienne geschält
100g Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
1/4 gehackte Frühlingszwiebel
1 Esslöffel geröstete Sesamsamen

ERDNUSS-SAUCE
2 gehäufte Esslöffel Erdnussbutter
1 Esslöffel Kokos-Aminos
Saft von 1/2 Limette
1 Esslöffel Ahornsirup
kleines Stück geriebener Ingwer
Eine Prise Salz und Pfeffer
4 Esslöffel Wasser

Zubereitung

1. Bereite die Nudeln nach Packungsanweisung zu und schneide alles Gemüse klein.

2. Gib für die Soße alle Zutaten in eine kleine Schüssel und verrühre sie gut, bis sie creamy sind. Du kannst einen Mixer verwenden, aber es funktioniert auch sehr gut mit einer Gabel oder einem Löffel.

3. Mische die Soße unter deine Nudeln, gib das Gemüse dazu und ENJOYYY!! Ich esse es gerne gekühlt und es eignet sich auch hervorragend als Mittagessen zum Mitnehmen oder für ein Sommerpicknick.





Einfache Ramen Suppe

Zutaten

2 Knoblauchzehen
Kleines geriebenes Stück Ingwer
1/4 gelbe Zwiebel
400ml Gemüsebrühe
1 Teelöffel Kokos-Aminos oder Tamari
3 rehydrierte Shiitake-Pilze
1 Kopf Brokkoli-Röschen
2 in Streifen geschnittene Karotten
100g brauner Reis oder Buchweizen-Ramen-Nudeln

TOPPINGS
Frühlingszwiebeln
Schwarzer Sesam

Zubereitung

1. Weiche die getrockneten Shiitake-Pilze 15 Minuten lang in Wasser ein, bis sie rehydriert sind (kann auch am Vortag zubereitet werden).
2. Schneide die Zwiebel in Scheiben, reibe den Ingwer und brate ihn 5-10 Minuten lang in etwas Wasser an.
3. Gib die Gemüsebrühe, die Coco Aminos, Tamari und die eingeweichten und gehackten Pilze (einschließlich des Einweichwassers) hinzu und lass sie 45 Minuten auf kleiner bis mittlerer Flamme kochen.
4. Gib nach etwa 25 Minuten Karotten, Brokkoli und anderes Gemüse deiner Wahl hinzu. Bok Choy passt auch sehr gut. Hmmmm!
5. Koche die Nudeln nach der Anleitung. In der Regel genügt es, sie 5 Minuten lang in warmes Wasser zu legen. Gib sie dann zur Suppe hinzu und genieße sie!!! Die wohltuendste & leckerste Herbstsuppe! .

Kichererbsen Nudel Suppe

Das perfekte gesunde Comfort Food für regnerische Tage

@Carolinedeisler



Fertig in

30 Min

Zutaten

300g glutenfreie Nudeln

1 gewürfelter Lauch
2 Stangen gewürfelter Staudensellerie
2 gewürfelte Möhren
160g gefrorene Erbsen
120g gefrorener Mais
1/2 Brokkolikopf
1 Liter Gemüsebrühe
1 Dose abgespülte Kichererbsen
40g zerkleinerter Grünkohl
2 Esslöffel Nutritional Yeast (optional)



Zubereitung

1. Zerkleinere das gesamte Gemüse und gib es in einen Topf zusammen mit ca. 1 Liter Gemüsebrühe und lass alles 20 Minuten köcheln. Gib 1/3 der Mischung in einen Mixer, füge 2 Esslöffel Nutritional Yeast hinzu, wenn du ein bisschen Käsegeschmack magst, und püriere, bis alles schön creamy ist.

2. Gieße die Sahne zurück in den Topf und gib die Nudeln ebenfalls dazu. Lass alles bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln fertig sind und ENJOYYY. Eine so einfache, nahrhafte und köstliche Suppe, mit der man echt nichts falsch machen kann.



@Carolinedeisler

Baked Paprika Orzo

Zutaten

100g Orzo
100-160g Kirschtomaten
1/2 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika (1/2 gehackt und 1/2 für die Sauce)
1-2 Esslöffel italienische Kräuter

SOßE
40g geröstete rote Paprikaschoten
120ml Wasser
30g Cashewnüsse

Eine Handvoll Spinat
1/2 Teelöffel geräucherter Paprika
Saft von 1/2 Zitrone

Zubereitung

1. Weiche die Cashews in Wasser ein und stelle sie beiseite.
2. Bringe einen Topf mit Wasser zum Kochen, füge eine Prise Salz und Orzo hinzu und koche sie für ca. 5 Minuten. Gieße sie ab und bewahre 250ml des Kochwassers auf.
3. Brate die Zwiebel, den Knoblauch, die gehackte rote Paprika, die Kirschtomaten, eine Prise Salz und die Kräuter in einer beschichteten Pfanne an. Bei Bedarf füge 60ml des Kochwassers hinzu.
4. Für die Sauce fügst du die eingeweichten und abgespülten Cashewkerne, Wasser, geröstete rote Paprika (ich habe sie in einem Glas mit Olivenöl gekauft), 1/2 der frischen roten Paprika und Zitronensaft hinzu und pürierst alles, bis es cremig ist.
5. Gib die Orzo und die Soße in die Pfanne und mische alles gut durch, und gib am besten noch einen kleinen Schuss Orzokochwasser dazu. Rühre en frischen Spinat unter, lass es 2 Minuten köcheln und genieße es dann! Oh woooow so lecker!

Süßkartoffel Gnocchi



@Carolinedeisler

Süßkartoffel Gnocchi

mit der köstlichsten cremigen Tomatensauce

@Carolinedeisler



Fertig in

1h 15 Min

Zutaten

2 große Süßkartoffeln,
60 Minuten gebacken (nicht dämpfen)
1/2 Teelöffel Salz
200g Kichererbsenmehl (oder Dinkelmehl)

SOßE
Eine Handvoll Kirschtomaten
Italienische Kräuter
1 Esslöffel Tomatenmark
100g Tomatenpassata
Cashewcreme (30g Cashews, 120ml Wasser, Salz)



Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190 Grad Celsius vor und backe die Süßkartoffeln im Ganzen für 60 Minuten. Lasse diese auskühlen (am besten über Nacht im Kühlschrank) und ziehe die Schale ab.

2. Zerdrücke die Süßkartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer und hebe nach und nach das Kichererbsenmehl unter. Forme mit leicht angefeuchteten Händen kleine Gnocchi und gib sie in eine Heißluftfritteuse oder eine Antihaftpfanne. Airfry / Brate sie bei 180 Grad Celsius für 10 Minuten.

3. Für die Sauce brätst du Kirschtomaten und Kräuter an, bis sie leicht weich sind. Dann gibst du Tomatenmark, Passata und die Cashewcreme hinzu. Lass das Ganze köcheln, bis es heiß und cremig ist. Gib die Gnocchis dazu und ENJOY!!. SO YUM!!



Creamyyyy Kürbis Pasta

Zutaten

100 g Dinkelspaghetti oder glutenfreie Spaghetti
1/2 gebackener Kabocha-Kürbis

CREAM
Eine Prise Salz und Pfeffer
1 Esslöffel italienische Kräuter
1/2 -1 Teelöffel Paprikapulver
3/4 des Kürbisses, 1/4 zum Garnieren der Nudeln übrig lassen
120ml Mandelmilch
1 Esslöffel Kokos-Aminos

1 gehackte Knoblauchzehe
2 Handvoll frischer Babyspinat

Zubereitung

1. Schneide den Kabocha-Kürbis in Spalten und backe ihn auf Backpapier für 40 Minuten bei 180 Grad Celsius. (ideal zur Vorbereitung von Mahlzeiten). Ich lasse die Haut beim Backen gerne dran und schäle sie dann später ab.
2. Koche die Nudeln nach der Packungsanleitung.
3. Gib alle Zutaten für die Cream in einen Mixer und püriere sie, bis sie creamy sind.
4. Brate den Knoblauch und den Babyspinat in einer beschichteten Pfanne ein paar Minuten lang an. Das gibt der Pasta einen zusätzlichen Farb- und Gemüseeffekt.
5. Gieße die Cream in die Pfanne, gib die Nudeln dazu und mische alles gut durch. Serviere die Nudeln mit einer Prise schwarzem Pfeffer und ENJOYYYY!


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



DANKEEE!

Ein großes Dankeschön an alle, die dieses Ebook gekauft haben. Ich bin sooo dankbar für diese Community und schätze wirklich jeden einzelnen von euch. Wenn ich eure Kreationen meiner Rezepte sehe, freue ich mich immer seeehr! Ich hoffe, dieses ebook hilft dir, deine Pasta Cravings zu stillen und inspiriert dich, mehr gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. :)

BRAUCHST DU MEHR INSPRIRATION FÜR EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL?

Folge mir auf Instagram, Youtube und hole dir meine anderen Ebooks.

@CAROLINEDEISLER



@Carolinedeisler

HOLE DIR MEINE ANDEREN EBOOKS

KLICKE HIER UNTEN AUF DEN LINK, UM MEINE RESET MEAL PLANS UND ANDEREN KOCHBÜCHER ANZUSCHAUEN.

CAROLINESCHOICE.COM