

Vollkornnudeln mit Erbsen-Minz-Sauce



Zutaten für 4 Personen

200 g Vollkornnudeln
1 kg Erbsen, tiefgefroren

Für die Sauce

300 ml Sojasahne oder Hafersahne
150 ml Wasser
130 ml Limettensaft
4 EL Sojasauce
3 EL Hefeflocken
6 EL gehackte Minze
Pfeffer, Salz

Für den Parmesanersatz

6 EL Pinienkerne
4 EL Hefeflocken
4 EL Haferflocken
1 TL Salz

Zubereitung

Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
Kochzeit ca. 20 Minuten

Für den Parmesanersatz alle Zutaten im Mixer fein mixen. In ein Schälchen füllen und zur Seite stellen.

Einen Topf mit reichlich Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Anleitung al dente kochen. Anschließend abgießen und im geschlossenen Topf warmhalten.

500 g Erbsen in einen Topf geben und bei leichter Hitze auftauen lassen. In der Zwischenzeit die Minze fein hacken und zur Seite stellen. Dann Sojasahne, Wasser, Limettensaft, Sojasauce und Hefeflocken zu den Erbsen geben und fein pürieren. Die restlichen Erbsen zugeben und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, noch etwas Wasser zugeben. Am Schluss die gehackte Minze unterrühren.

Die Nudeln auf 4 Teller verteilen, Erbsen-Minz-Sauce darüber geben und mit dem Parmesanersatz bestreuen.

Guten Appetit 😊

