

Die beste One Pot Pasta mit cremiger Tomatensauce & Gemüse

Von Solveig Goldschmidt-Sax

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl nativ extra
- 1 Brokkoli (oder 1 Zucchini)
- 2 Karotten
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 2 Dosen Kokosmilch
- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 4 TL rote Currypaste
- 1 TL Sambal Oelek (wer es scharf mag)
- 6 EL Hefeflocken
- 500 g Vollkornpasta (z. B. Fusilli oder Penne)
- Salz + Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Spinat
- 1 Bund Petersilie

Und so geht's:

1. Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden und in einem großen Topf in Olivenöl glasig anbraten.
2. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und mit der Karotte in Stücke schneiden. Das Gemüse im Topf für 2 Minuten mitbraten.
3. Tomatenstücke, Kokosmilch, Erbsen, Currypaste, Sambal Oelek, Hefeflocken und Vollkornpasta dazugeben. Unter regelmäßigem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und den Spinat unterheben.
5. Petersilie hacken. Die One-Pot-Pasta auf Tellern anrichten und mit Petersilie und Hefeflocken nach Geschmack bestreuen.

