

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Pasta mit Aubergine-Cashew-Sauce

Bei Cashew-Unverträglichkeit nicht geeignet

Ohne Milchprodukte

500 g Spaghetti
Olivenöl
1 grosse oder 2 kleine Schalotten
4 dl aufgefangenes Kochwasser
4 EL Cashewmus
½ TL Salz
Pfeffer
2 Prisen Kurkuma
1 Bund Basilikum



Zubereitung

Teigwaren im Salzwasser al dente kochen. Teigwaren abtropfen und dabei 4 dl Kochwasser auffangen.

In der Zwischenzeit Schalotten grob schneiden, Aubergine würfeln und in Olivenöl andämpfen.

Aufgefangenes Kochwasser und das Cashewmus begeben und fünf Minuten köcheln und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Alles in ein hohes Gefäss abfüllen, die Basilikumblätter begeben und pürieren.

Mit den Spaghetti vermischen und sofort servieren.

Hinweis

Bei Unverträglichkeit auf Cashew können Sie auch helles Mandelmus nehmen. Statt Weizenspaghetti können Sie auch Dinkelspaghetti nehmen.