



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Dinkelpasta in Paprikasauce

Dinkelpasta in Paprikasauce

2 Paprika, rot

1 Paprika, gelb

2 Zwiebeln, rot

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

250 g Rinatura Dinkel Spiralen Bio

3 Esslöffel Hefeflocken

50 ml Lien Ying Creola de Coco Premium Kokosmilch

50 g Cashewnüsse

Etwas Salz, Pfeffer & Paprikapulver

Nach Belieben Basilikum, frisch

Nach Belieben Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Dinkelpasta in Paprikasauce

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Paprikas vierteln und Zwiebeln halbieren. Knoblauch schälen. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen. Mit Salz würzen und mit Olivenöl beträufeln. Ca. 25 min. backen und dann kurz abkühlen lassen.

Dinkel Spiralen nach Packungsanweisung zubereiten.

Gebackenes Gemüse, Hefeflocken, Kokosnussmilch und Cashewnüsse zusammen fein pürieren. Die Sauce mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal in einem Topf aufkochen lassen.

Dinkel Spiralen abgießen, dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und das aufgefangene Wasser zu der Sauce geben und vermengen.

Die Dinkelpasta mit Paprikasauce mit Basilikum und Sonnenblumenkerne garnieren und servieren.