

Ernährungs vision Österreich



Vollkorn-Penne mit cremiger Kürbissauce

Wer sich im Alltag gesund ernähren möchte, sollte öfter zu Vollkornnudeln greifen.

Vollkornnudeln unterscheiden sich nicht nur optisch von herkömmlichen Weißmehl-Nudeln, da auch die äußeren Schichten des Korns verarbeitet werden.

Sie machen länger satt und enthalten deutlich mehr Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine sowie gesunde Fette.

Um sich langsam an den etwas herben Geschmack von Vollkornnudeln heranzutasten, sollte es zuerst mit Dinkel Vollkornnudeln versuchen. Da die Garzeit der Nudeln je nach Sorte variieren kann, einfach auf den Hinweis auf der Verpackung achten.

Die Zutaten für die Nudeln

200	g	Vollkornnudeln
1/2	TL	jodiertes Speisesalz für das Kochwasser

Die Zutaten für die Sauce:

400	g	Kürbis gewürfelt
1	Stk	mittelgroße Karotte
1	Stk	Zwiebel weiß, fein gehackt
1	Stk	Knoblauchzehe fein gehackt
100	g	Cashews (in warmem Wasser eingelegt)
150	ml	Pflanzendrink ungesüßt (Hafer- oder Sojadrink)
3	EL	Haferflocken (aus dem Reformhaus)
2	TL	jodiertes Salz
	Prise	Pfeffer und Muskatnuss gemahlen nach Geschmack

Die Zutaten für das Topping:

6-8	Stk	Champignons
1	TL	Rapsöl

Zubereitung

1. Cashew im warmen Wasser einweichen
2. Ein Topf mit etwas Wasser füllen (zirka 1cm hoch) und zum Kochen bringen
3. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kürbis hinzugeben und zugedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
4. Das Gemüse aus dem Topf zusammen mit den Cashews, der Pflanzenmilch, den Gewürzen und ggf. den Hefeflocken im Mixer cremig mischen. Falls die Soße zu dünnflüssig ist, dann nochmals aufkochen lassen. Wenn sie zu dickflüssig ist, noch etwas Pflanzendrink hinzugeben.
5. Die Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen
6. Die Champignons währenddessen im Rapsöl leicht anbraten
7. Nudeln abseihen und mit der Sauce und den Champignons servieren.