

VOLLKORN PASTA MIT WIRSING (vegan)

MITTAGS



ZUTATEN (6 PORTIONEN)

500 g Vollkorn Pasta
500 g Wirsing
8 Knoblauchzehen
Chiliflocken (optional)
8 EL Olivenöl
100 g Pinienkerne
400 g Räuchertofu
2 TL geräuchertes Paprikapulver
300 g Cocktailtomaten
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
4 EL Hanfsamen



ZUBEREITUNG (40 Minuten)

Wirsing in kleine Stücke schneiden und gut waschen. Den Räuchertofu zerbröseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, 2 EL Olivenöl und Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen. Den Tofu bei 180 °C knusprig backen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und immer wieder umrühren. Danach auf die Seite stellen. Anschließend das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den geschälten Knoblauch hineinpressen und Chiliflocken dazugeben. Kurz anrösten, danach Tomaten und den Wirsing hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren.

Zugedeckt so lange dünsten lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Währenddessen die Vollkorn Pasta laut Anleitung kochen und die Petersilie klein hacken.

Zum Schluss den knusprigen Tofu, Pinienkerne, Petersilie und die fertige Pasta zur Wirsing-Tomatenmischung geben und alles gut vermengen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>