

ZITRONIGE PASTA MIT LAUCH



VEGAN



LAKTOSEFREI

Probiert unser zitronig frisches Rezept für Pasta mit Lauch - vegan und laktosefrei, schnell gekocht und vor allem sehr lecker!



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

15 Minuten



Anlass

Hauptgericht



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g biozentrale Vollkorn Spaghetti
- 1 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL biozentrale Olivenöl
- 1 Bio Zitrone
- 0.5 Bund Basilikum
- 50 g Hefeflocken
- 1 EL Pastawasser
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotte schälen. Schalotte würfeln, Knoblauch fein hacken.
2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.
3. Lauch und Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz durchschwenken.
4. Zitronenabrieb, Zitronensaft und Pastawasser in die Pfanne geben, die Nudeln hinzufügen und alles vermengen.
5. Basilikum hacken und mit den Hefeflocken unter die Nudeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Anrichten und genießen – guten Appetit!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de