



EINHEIT 9 - Rezept 26

Grüne Tagliatelle mit cremigem Tofu, Spinat, Pistazien

für 4 Personen

Menge / Zutaten

350 – 400 g	Grüne Tagliatelle
1 Esslöffel	Oliveöl
300 g	Babyspinatblätter
1 kleine Knoblauchzehe, geschält	und gepresst
Salz und Pfeffer zum Abschmecken	
3 Esslöffel	geröstete, gesalzene Pistazien, grob zerkleinert
300 g	cremiger Tofu
60 ml (1/4 Tasse)	35%ige Sahne oder milchfreie Mandel-, Soja- oder Hafermilch
4 Esslöffel	Hefe (vegane Nährhefe)
2 kleine	Knoblauchzehen, geschält und grob zerkleinert
2 Teelöffel	Zitronensaft
2 Teelöffel	Dijon-Senf
2 Esslöffel	Oliveöl
1 Teelöffel	feines Salz
3 bis 4 Prisen	geriebene Muskatnuss
zum Abschmecken	Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- In einem großen Topf mit kochendem, gesalzenen und gewürztem Wasser die Nudeln nach Packungsanweisung oder bissfest kochen. Abgießen und dabei mindestens 125 ml des Kochwassers aufbewahren.
- Den cremigen Tofu, die Sahne, die Nährhefe, den gehackten Knoblauch, den Zitronensaft, den Dijon-Senf, das feine Salz, die Muskatnuss und das Oliveöl mit einem Stabmixer, einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine vermengen. Pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und einer zusätzlichen Prise Muskatnuss nachwürzen.
- Während die Nudeln kochen, das Oliveöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Spinat und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 bis 3 Minuten sautieren, bis der Spinat welk ist.
- Geben Sie die Tofu-Alfredo-Sauce zusammen mit dem Spinat in die Pfanne. Auf kleiner Flamme erhitzen und dabei den Spinat 1 bis 2 Minuten lang vorsichtig umrühren, damit er sich mit der Sauce verbindet.
- Die Nudeln in die Sauce geben und vorsichtig umrühren. Falls nötig, etwas Nudelkochwasser hinzufügen, um die Sauce zu lockern. Auf 4 Suppenteller verteilen und mit gehackten Pistazien und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897