

# Cremige Ofenpaprika-Pasta mit Nussparmesan

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Im Ofen: 30 Minuten

Zubereitungszeit gesamt: 50-60 Minuten

Portionen: 4 Portionen

## Zutaten

### Für die Pasta

500 g Pasta nach Wahl  
3 rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
1 Handvoll Cherrytomaten  
4-5 getrocknete Tomaten in Öl  
60 g Cashewkerne (vorher eingeweicht)  
60 g weiße Bohnen (weichgekocht)  
10 g Hefeflocken  
1 guter Schuss Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
2-3 EL Nudelwasser (optional)

### Für den Nussparmesan

50 g Nüsse nach Wahl  
(Cashewkerne, Mandeln, geröstete Pinienkerne oder Walnüsse)  
15 g Hefeflocken  
1 Prise Salz  
1 Messerspitze Knoblauch- und Kurkumapulver

## Zubereitung

Für den Nussparmesan Nüsse, Hefeflocken, Salz sowie Knoblauch- und Kurkumapulver in einem Mixer feinmahlen.

Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Schale von Zwiebel und Knoblauch entfernen, Tomaten waschen und trocken tupfen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Paprika in eine Ofenform legen, mit Olivenöl beträufeln und für etwa 30 Minuten bei 225 Grad Umluft im vorgeheizten Ofen rösten. Nach Ablauf der Backzeit die Ofenform herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken und rund 10 Minuten abkühlen lassen.

Anschließend die schwarze Haut der Paprika abziehen. Zwei der drei Paprika zusammen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebel sowie getrockneten Tomaten, Cashewkernen, weißen Bohnen und Hefeflocken in einem Mixer cremig pürieren.

Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen und ein wenig Nudelwasser mit einer Tasse auffangen. Falls die Sauce noch zu dickflüssig ist, etwas Nudelwasser unterrühren.

Die übriggebliebene Paprika in feine Streifen schneiden. Mit der Sauce und der gekochten Pasta vermengen. Pasta mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken, Nussparmesan darüberstreuen und genießen.

## Abwandlungen

Wer den Geschmack von Paprika nicht so gerne mag, kann diese auch ganz einfach durch Tomaten ersetzen und eine geröstete Tomatensauce zubereiten.

Für eine schnellere Version, einfach geröstete Paprika aus dem Glas und/oder weiße Bohnen aus der Dose verwenden.

Anstatt eingeweicherter Cashewkerne kann auch auf Cashewmus oder helles Mandelmus zurückgegriffen werden.

Frische Cherrytomaten machen sich im Sommer wunderbar als Topping.

## Tipps

Zur Pasta passen frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder Thymian.

Für dieses Pastagericht eignen sich zahlreiche Nudelsorten. Wir empfehlen Rigatoni, Fusilli, Penne oder auch Spaghetti.

Einen extra Proteinkick liefern Nudeln aus Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Linsen- oder Kichererbsennudeln. Vollkornnudeln bieten eine weitere vollwertige und ballaststoffreiche Alternative.