



 Hauptspeise



Vegane Avocadopasta

 10 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 851 kcal pro Portion

 Leicht

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

250 g vegane Spaghetti

1 Avocado

1 Knoblauchzehe

40 ml Olivenöl

Salz & Pfeffer zum Würzen

1 Zitrone

1 Bund Basilikum

10 Kirschtomaten

30 g Pinienkerne

Zubereitung

- 1 Vegane Spaghetti nach Anleitung in ausreichend Salzwasser kochen.
- 2 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale auslösen. Knoblauchzehe schälen und pressen. Beides zusammen mit dem Olivenöl, ein paar Spritzern Zitrone, Salz, Pfeffer und dem Basilikum in eine Schüssel geben. Mit einem Pürierstab so lange pürieren bis eine glatte cremige Masse entstanden ist.
- 3 Kirschtomaten waschen und vierteln. Spaghetti abschütten und sofort zurück in den Topf geben. Avocadomasse über die heißen Spaghetti geben. Kirschtomaten hinzugeben und alles gut vermengen.
- 4 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.
- 5 Spaghetti auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	1.088kJ /258kcal	3.590kJ /851kcal
Fett	13g	42g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	6g
Kohlenhydrate	29g	95g
davon Zucker	2g	7g
Eiweiß	6g	20g
Salz	1g	2g