


Romanesco-Pasta mit Kokos-Erdnussauce

 ca. 30 Minuten

 Für 6 Portionen



Zutaten

750 g Vollkorn-Penne	1 Romanesco
3 Hand voll Asiagemüse (Baby-Mais, Baby-Karotten, Baby-Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, Sojasprossen)	300 ml Kokosmilch 6 EL Erdnusscreme Saft einer halben Limette
750 ml Gemüsefond	1 EL Sambal Oelek
6 EL Grafschafter Karamell	4 Stiele Petersilie, glatt
6 EL helle Sojasauce	
2 EL Olivenöl zum Anbraten	
Salz und Zucker	

Zubereitung

Die Vollkorn-Penne nach Packungsanleitung und einer großzügigen Menge Salz bissfest garen. Den Romanesco waschen und in kleine Röschen schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, großzügig Salz und etwas Zucker zugeben und den Romanesco sowie die weiteren Gemüsesorten nach und nach darin für wenige Minuten bissfest blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen.

In einen mittelgroßen Topf die Kokosmilch zum Kochen bringen und zusammen mit dem Gemüsefond und der Erdnusscreme bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen, bis eine Bindung erkennbar ist. Diesen Ansatz mit Grafschafter Karamell, Limettensaft, heller Sojasauce und Sambal Oelek pikant abschmecken.

In der Zwischenzeit eine große Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin das Gemüse, beginnend mit den festeren Gemüsesorten, für wenige Minuten anbraten. Schließlich die weicheren Gemüsesorten, wie bspw. Zuckerschoten, Sojasprossen zugeben und 1-2 weitere Minuten bissfest garen. Zuletzt die Vollkorn-Penne zugeben und alles gut miteinander vermischen.

Die Kokos-Erdnussauce mit in die Pfanne und mit grob gehackter Petersilie verfeinern.