

# Vegane Pasta mit Meerrettichsoße und Parmesan Ofengemüse.

Hallo zusammen, heute zeige ich euch mein Gemüse des Monats – den Meerrettich. ☐

Ernsthaft, ich liebe diese Meerrettichsoße. Zu Nudeln, zu gebackenen Kartoffeln, zu Brötchen oder zu Gemüse. Zu Rosenkohl passt der Meerrettich meiner Meinung nach besonders gut... Etwas fein geriebener Meerrettich macht sich auch ganz lecker, als kleine Beigabe zum Feldsalat und wer eher masochistisch veranlagt ist, der knabbert einfach mal ein kleines Stück Meerrettich pur und genießt das sich rundum gereinigt fühlende Gefühl danach. ☐

Mit Tränen in der Augen und einem brennen, das sich von der Nase beginnend durch den ganzen Körper schiebt, sage ich euch folglich: Meerrettich ist einfach so, so lecker. Und da frage ich mich direkt, warum ich den Meerrettich in den letzten Jahren eigentlich eher ignoriert habe? Kennt ihr das auch? Habt ihr auch manchmal so Gemüseausreißer, Gemüse die ihr plötzlich täglich essen könntet, obwohl ihr sie bisher so gar nicht auf dem Genuss-Schirm hattet?

Heute zeige ich euch ein leckeres veganes Pasta Rezept zusammen mit meinem Gemüse des Monats, in Form einer cremigen und gleichzeitig angenehm frisch schmeckenden Joghurt-Meerrettichsoße und einem würzigen Röstgemüse aus dem Ofen.



In Butter geschwenkte Nudeln mit cremigen weißen Riesen-Bohnen, einer veganen Joghurt-Meerrettichsoße, die ruckzuck im Mixer zubereitet ist und dazu gibt es gebackenen Rosenkohl und Austernpilze.

Das Gemüse wird vor dem Backen in einem Mix aus geschmolzener Butter, veganem Parmesan und Tomatenpesto geschwenkt. Das schmeckt mediterran-würzig, parmesanig und wird sogar leicht knusprig, wenn ihr nach dem marinieren noch etwas extra Parmesan über das auf dem Blech verteilten Gemüse streut. Beim nächsten mal werde ich noch etwas Pankomehl unter die Gemüsemischung heben. Nicht nur für die Farbe gab es noch

etwas Radicchio mit dazu. Der harmoniert geschmacklich ganz fein mit dem Meerrettichsößchen und er bringt von Natur aus genug bumms mit, um mit den kräftigen Aromen mithalten zu können. Falls ich euren Appetit etwas anregen konnte, kommt hier nun das Rezept.

**Zum Rezept.**

---

**Vegane Pasta mit Meerrettichsoße  
und Pesto-Parmesan Ofengemüse**



## **Für 1-2 Personen bzw. 1 Blech voll.**

**Kleine Anmerkung vorneweg.** Bei der Dosierung des Meerrettichs empfehle ich: Tastet euch ran. So mache ich das auch. Nicht jeder Meerrettich ist gleich scharf und der Rest ist eurem Geschmack überlassen. Ich starte mit wenig Meerrettich so 3 EL voll, mixe erst einmal und justiere anschließend nach. Am Ende lande ich meist bei 5 EL geriebenem Meerrettich. Ich finde, wenn es beim essen ganz sanft und leicht in der Nase kitzelt, dann ist es die perfekte Dosierung.

# Pasta und Vegane Meerrettichsauce.

- Frisch geriebener Meerrettich (3-5 EL)
  - 250g ungesüßter Sojajoghurt
  - 140g vegane Salat-Mayo
  - 0,5-1 Becher vegane Creme Fraiche (Creme Vega)
  - 3 Zehen frischer Knoblauch (durchgepresst)
  - Saft einer halben Zitrone + 1 EL heller Balsamico
  - 1 EL Ahornsirup
  - 1 TL mittelscharfer Senf
  - 1 TL Sojasauce
  - 1 TL gem. Bockhornklee, sowie 2 gute Prisen Muskatabrieb
  - Salz, Pfeffer
- 
- Außerdem: 1/2 bis 1 Dose weiße Riesenbohnen + ein Stich vegane Butter

Alle Zutaten zusammen im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Ggf. mit Salz, Pfeffer, Meerrettich, Balsamico nachschmecken und nochmal mixen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Pasta (Menge nach belieben) nach Packungsanleitung kochen. In der letzten Kochminuten die abgetropften Bohnen dazugeben. Abgießen, gut abtropfen lassen. Zurück in den heißen Topf geben. Einen Stich vegane Butter zufügen. Pasta so lange mit Hilfe von 2 Löffeln durchschwenken bis die Butter sich aufgelöst und mit den Spaghetti/Bohnen verbunden hat.

Ein paar EL von der Soße dazu geben und unterheben. Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit etwas zusätzlicher Soße toppen. Darauf das Ofengemüse und ggf. etwas gezupften, frischen Radicchio setzen.

# Veganes Pesto-Parmesan Ofengemüse.

- 350g Rosenkohl (geputzt und evtl. halbiert, falls die Köpfe unterschiedlich groß sein sollten)
- 200g Austernpilze (geputzt)
- 1-2 EL veganes Tomatenpesto
- 4 EL veganer Parmesan + etwas mehr
- 1 EL vegane Butter
- 2 TL Ahornsirup
- etwas Knoblauchpulver, eine Prise geriebene Muskatnuss, Pfeffer
- optional: etwas Zitronenabrieb

Geputzten Rosenkohl für 30-60 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben. Den EL Butter dazugeben. Durchschwenken bis die Butter sich aufgelöst hat. Austernpilze und übrige Zutaten dazugeben. Vorsichtig durchschwenken bis das Gemüse gleichmäßig mariniert ist. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, möglichst so, dass nichts übereinanderlappt. Nochmal etwas Parmesan über das Gemüse streuen.

**Auf mittlerer Schiene bei 200°C Heißluft oder Umluft backen bis das Gemüse Röstfärbungen zeigt.** Ich backe immer im nicht vorgeheizten Ofen. Da dauerts so ca. 40-45 Minuten.

Zusammen mit der Pasta servieren.

---

Bon Appetit und danke, im Namen des Meerrettichs, für`s Lesen.

□

## Jenny