

French Onion Pasta

Zufällig (es fiel mir so zu) bin ich auf das Rezept für French Onion Pasta gestossen. Es stammt vom Foodblog „Zucker & Jagdwurst“ und hat mir extrem lecker geschmeckt.

Wie üblich habe ich das Gericht etwas angepasst, und eine gluten-, histamin- und tyraminfreie bzw. -arme Variante daraus gemacht. Damit passt es auch in die Rubrik Keto-Diät (siehe oben). Es gehört in das Kapitel „schnell und einfach“ und macht Appetit auf mehr ...

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Soße:

350 g Zwiebeln (rote sind dekorativer)
2 EL Olivenöl
1 TL Schabziger Klee
1 Msp. Safran (Küchenmesserspitze)
Saft einer halben Limette
2 EL Cashewmus
etwas Wasser
25g veganer Parmesan (z.B. von Violife)
½ TL (Zitronen-)Thymian, gerebelt
Salz
Pfeffer



für das Topping:

ca. 20-30 g grob gehackte Cashewkerne oder Cashewbruch
25 g veganer Parmesan (z.B. von Violife)

Ausserdem

150-200g Kichererbsen Spirelli (z.B. von DM oder Alnatura)

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und grob hacken. Mit Olivenöl auf kleiner bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten karamellisieren lassen. Safran, Schabziger Klee und Thymian dazugeben. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

Cashewmus mit dem Limettensaft, Salz und etwas Wasser mit dem Blender zu einer leicht cremigen Soße verarbeiten (Achtung, dickt bei Erwärmung nach!).

Wenn die Nudeln und die Zwiebeln gar sind, Nudeln, Cashewcreme und die Hälfte des geriebenen Parmesans zu den Zwiebeln geben und gut umrühren.

Vor dem Servieren mit den gehackten Cashews und dem geriebenen Parmesan bestreuen.