



RADICCHIO PASTA AL PEPE

Zutaten:

300 g	Spaghetti
1	kleiner Kopf Radicchio
1	rote Zwiebel, fein gewürfelt
200 g	Räuchertofu, in Würfel
3 EL	Olivenöl
n. Bedarf	Salz

Soße:

100 g	Cashewbruch
20 g	helle Misopaste
1 EL	Olivenöl
1 TL	natürliches Salz - 2 g
300 ml	heißes Nudelkochwasser
n. Bedarf	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Spaghetti al dente kochen und das Nudelkochwasser auffangen. Eine Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Räuchertofu hineingeben und etwas Olivenöl darüber träufeln. Alles mit einer Prise Salz würzen. Wer mag kann noch etwas fein gewürfelte Möhren dazutun. Das Nudelwasser in einen Mixer geben, die Cashews, Miso, Salz und Olivenöl hinzufügen und alles für 35 Sekunden glatt mixen. Den grob geschnittenen Radicchio mit in die Pfanne geben und kurz braten. Der Radicchio soll dabei nur leicht angaren. Nun die Pasta sowie die Soße hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta auf einem Teller anrichten und nach Belieben noch mit etwas Petersilie toppen.





Tipps:

- Die Soße ist im Original ein italienischer Klassiker der mit sehr viel frischem schwarzen Pfeffer, dem Nudelkochwasser und einem speziellen Hartkäse gemacht wird. Ein ganz einfaches und armes Essen, welches in dieser neuen pflanzlichen Variante auch ganz wunderbar funktioniert. Zu „Pasta al Pepe“ passt auch super frisch gehobelter schwarzer Trüffel und grüner Salat perfekt. Einfach aber gut!
- Die Wahl der Misopaste ist hier sehr entscheidend, da es extrem große Qualitätsunterschiede gibt. Wichtig ist, dass es eine helle und mildere Paste mit leicht käsiger Note ist. Am besten eignen sich Lupinenmiso, Schwarzwald Miso oder Shiro Miso. Alternativ kann man auch 1-3 EL Hefeflocken aus dem Biomarkt verwenden um die käsige Note reinzubringen.
- Wer keinen leistungsstarken Mixer hat, einfach die Cashews vorher 2-4 Stunden einweichen oder in etwas Wasser weichkochen.

Abwandlungen:

- Die Soße ohne Pfeffer im Mixer glattpürieren und den Räuchertofu weglassen. Dafür eine Birne in feine Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Birnen-Salsa auf die angerichtete Pasta geben und mit gerösteten Walnusskernen toppen.
- Anstelle von Pasta kann man ein Kartoffelpüree dazu servieren und Petersilie darüber streuen. Den Tofu dann am besten separat schön knusprig braten.
- Oder für eine fruchtige Soße, den Pfeffer weglassen und dafür etwas Saft und Abrieb einer Orange in den Mixer geben. Den Räuchertofu in kleine Croutons schneiden und knusprig braten. Die Pasta mit den Tofu-Croutons und gerösteten Pinienkerne dekorieren.