



Weitere tolle Rezepte gibt es auf dem Blog von freiknuspenn.

freiknuspenn
Rezepte für Allergiker

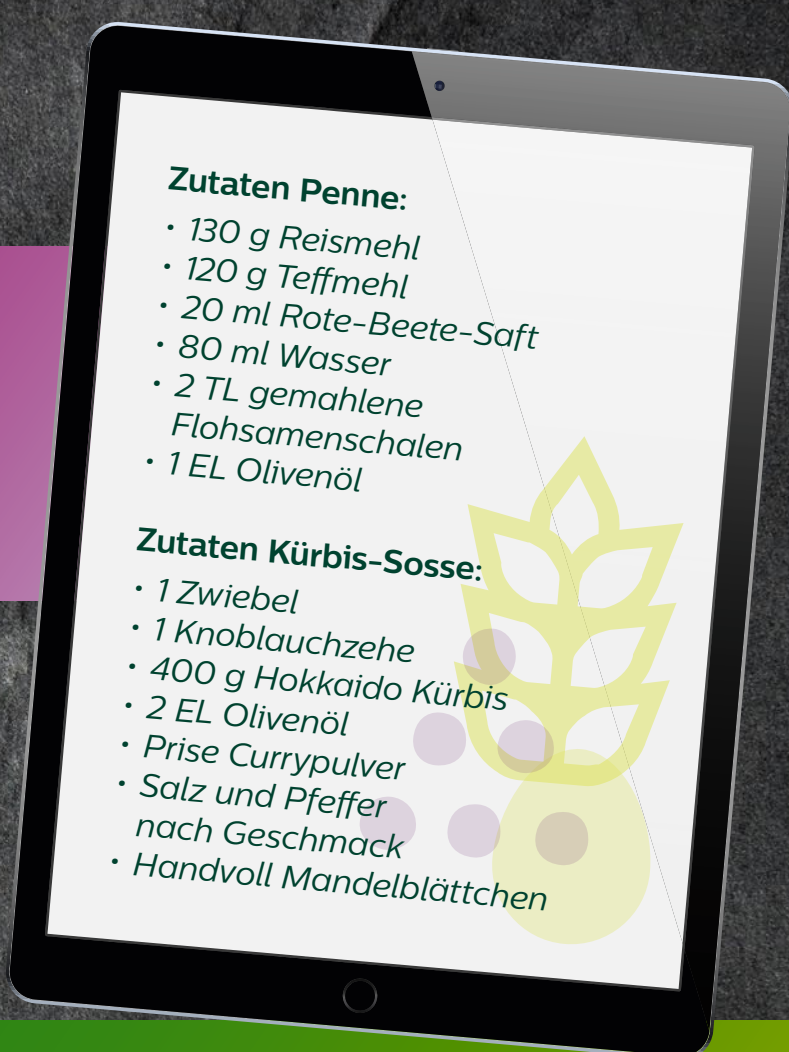
Vegan, gluten- oder zuckerfrei: Pasta für alle mit dem Philips Pastamaker

Für viele bedeuten die Worte Glutenunverträglichkeit, vegane Ernährung oder zuckerfrei Verzicht von liebgewonnenen Speisen wie beispielsweise Pasta. Das Gegenteil ist mit dem Philips Pastamaker der Fall! Von Ramennudeln über vitaminreiche Tagliatelle aus Karottensaft bis hin zu glutenfreien Spaghetti aus Kichererbsenmehl: Mit dem Pastamaker kreierst Du Deine ganz individuellen Lieblingsnudeln. Wie wäre es mit unserem Lieblingsrezept von der Influencerin Fabienne Engel von freiknuspenn im Herbst?

Rote-Beete-Penne mit Kürbis-Sosse (2-3 Portionen)

Zubereitung:

Rote-Beete-Penne



Zutaten Penne:

- 130 g Reismehl
- 120 g Teffmehl
- 20 ml Rote-Beete-Saft
- 80 ml Wasser
- 2 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 EL Olivenöl

Zutaten Kürbis-Sosse:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Hokkaido Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- Prise Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Handvoll Mandelblättchen

1. Die passende Formscheibe auswählen und alle trockenen Zutaten in den Behälter vom Pastamaker geben.
2. Den Knetprozess starten und die flüssigen Zutaten langsam hinzugeben.
3. Nach dem Knetvorgang fängt der Pastamaker an, die Penne herauszudrücken. Die Nudeln bei der gewünschten Länge vorsichtig abtrennen und auf einer leicht bemehlten Fläche ablegen. Darauf achten, dass sie nicht verkleben.
4. Die Penne im gesalzenen Wasser 5 bis 6 Minuten kochen oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Kürbis-Sosse

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken sowie den Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Das Gemüse mit dem Olivenöl anschwitzen und unter Rühren circa 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze anbraten. Gegebenenfalls 1 bis 2 EL Wasser dazugeben. Der Kürbis sollte weicher werden. Gewürze dazugeben.
3. Die Masse mit Hilfe eines Pürierstabes vermischen. Gegebenenfalls nochmal abschmecken.
4. Mit der Pasta servieren und mit Mandelblättchen garnieren.

