



Weiberpasta

UNERWARTET LECKER



Es ist eines unserer Lieblingsessen: Weiberpasta. Nudeln mit einer Grüngemüse-Sauce, die unerwartet lecker schmeckt und unsere Gäste oft dazu veranlasst, nach dem Rezept zu fragen. Inspiriert wurde ich dazu von [Tim Mälzer](#), der eine der Hauptzutaten - Brokkoli - für ein reines Weibergemüse hielt. Bevor er anfang damit zu kochen und u.a. ein Rezept kreierte mit dem Namen Weiberpasta.

Ich habe das Rezept veganisiert und abgewandelt. Den Namen Weiberpasta haben wir dafür beibehalten. Weil alle "Weiber" (liebevoll gemeint) in unserem Haushalt dieses Gericht essen. Auch das mäkelige Kind Nr. 2. Zumindest ab und zu. :-)

Inzwischen koche ich dieses Rezept frei Schnauze aus dem Kopf. Mal mit mehr Spinat und Erbsen, ein anderes Mal mit mehr Sahne. Daher habe ich ungefähre Mengen angegeben. Zudem haben wir einen Induktionsherd. Das bedeutet, dass ich mitten im Saucen-Kochvorgang das Nudelwasser aufsetze und nebenbei die Nudeln koche. So sind bei mir Sauce und Nudeln ungefähr zeitgleich fertig. Du kannst mit dem Nudeln kochen auch schon nach dem Gemüse schnippeln starten (vor Schritt Nr. 4). Probiere es einfach mal aus.

Zutaten (4 gute Portionen):

- 1 mittelgroßer-großer Brokkoli (ca. 300-500 g)
- 1 große oder 2 kleine Knoblauchzehen
- 250-300 g Spinat (wir nehmen meist Tiefkühlspinat, mit frischem schmeckt es noch ein bißchen frischer)
- 250-300 g TK-Erbesen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300-500 ml Sojasahne *
- 1 Bio-Zitrone
- Muskatnuss
- 4-5 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 3-4 Stängel frischer Basilikum
- Salz **
- Pfeffer
- Optional: 2-3 EL Hefeflocken ***
- 500 g Vollkorn-Spaghetti (passt besser zu der Sauce als "normale" Hartweizenpasta, weil der kräftige, leicht nussige Geschmack gut mit den anderen Aromen harmoniert). Du kannst aber natürlich auch deine Lieblingspasta verwenden.

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Wenn du frischen Blattspinat verwendest, dann diesen auch jetzt vorbereiten (putzen, waschen, trocken schleudern, grob schneiden oder rupfen).
3. Knoblauch schälen und würfeln.
4. Olivenöl in einem Topf oder in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und den Brokkoli darin ca. 4 Minuten braten. Ab und zu umrühren.
5. Diese 4 Minuten nutzen und das Nudelwasser aufsetzen. Wenn das Wasser während der weiteren Zubereitung kocht: Salz rein und die Spaghetti. Timer einstellen!
6. Den Knoblauch zum Brokkoli geben und 1 weitere Minute anbraten.
7. Nun den TK-Spinat dazu geben und den Topf mit einem Deckel schließen, damit er schneller auftaut. Nach ein paar Minuten die TK-Erbesen ebenfalls in den Topf schütten. ODER den frischen Spinat und die TK-Erbesen gleichzeitig in den Topf geben und die Spinatblätter etwas zusammenfallen lassen.
8. Zitronenschale fein abreiben und beiseite stellen. Die Zitrone halbieren und für später zur Seite stellen.
9. Die Gemüsebrühe und die Pflanzensahne kommen nun in den Topf. Kurz aufkochen.
10. Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und 3-5 Minuten ohne Deckel kochen lassen.
11. Die Zeit nutzen und die Basilikumblätter von den Stängeln abzupfen. Circa ein Viertel bis ein Drittel davon klein schneiden. Den Rest fürs Servieren in eine kleine Schale legen.
12. Herd ausschalten, die abgeriebene Zitronenschale, die geschnittenen Basilikumblätter, das Rapsöl und optional die Hefeflocken unterrühren. Bis zum Anrichten den Deckel auflegen.
13. Nudeln abgießen (falls noch nicht geschehen). ****
14. Spaghetti auf den Tellern anrichten, Sauce darüber geben.
15. Individuell mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen und nach Belieben mit dem übrigen Basilikum bestreuen.

Guten Appetit!

Anmerkungen:

* Ich kaufe immer Bio-Sojasahne, weil da keine unnötigen, seltsamen Zusatzstoffe drin sind (wie z.B. E-Nummern). Andere Pflanzensahne geht auch. Mit Hafersahne wird es nicht so schön cremig, sondern eher etwas wässrig. Geschmacklich ist es auch okay. Alternativ geht auch eine selbstgemachte pflanzliche Sahne aus Mandelmuss und Wasser. Oder aus Cashews und Wasser. Siehe hierzu auch mein Rezept [Weißkohl-Karotten-Curry](#).)

** In diesem Gericht lassen sich gut weitere Nährstoffe unterbringen. Ich verwende gerne Kräutersalz mit jodhaltigen Algen (z.B. von Rapunzel).

*** Hefeflocken (oder auch Nährhefeflocken) enthalten viele B-Vitamine (B1, B2, B3 und B6) sowie etwas Eisen, Zink und manchmal Magnesium oder Kupfer. Da sie manchmal einen leicht käsigen Geschmack haben, kannst du dich langsam rantasten und mit einer kleineren Menge starten.

**** Ich weiß, dass oft empfohlen wird, die Nudeln direkt heiß unter die Nudelsauce zu mischen. Zum Rauschöpfen ist das aber etwas unpraktisch. Und wir mögen lieber individuelle Nudelteller. Im Klartext: ein unterschiedliches Nudel-Saucen-Verhältnis.