



Emmer Volanti mit buntem Pfannengemüse

Italienischer Genuss mit feinen Kräutern und frischem Pfannengemüse. In den Volanti sammelt sich, dank ihrer einzigartigen Form, besonders viel leckere Sauce!

Zutaten

4 Portionen

Zutaten Emmer Volanti

300 g Emmer Volanti

1 Paprika, gelb

1 Paprika, rot

2 kleine Zucchini

250 g Cocktail-Tomaten

1 Dose Tomaten, gehackt

1 Zwiebel, rot

3 Knoblauchzehen

20 ml Condimento Rosso

2 EL Tomatenmark

1 TL italienische Kräuter, getrocknet

1 Handvoll Basilikumblätter

3 EL Brat-Olive Mediterran

Veganer Parmesan

Meersalz, feinkörnig

Pfeffer

Zutaten veganer Parmesan

85 g Cashewkerne

15 g Hefeflocken

0.5 TL Knoblauchgranulat

0.5 TL Meersalz, feinkörnig

Zubereitung

Zubereitung Emmer Volanti

Gemüse schneiden und Volanti in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Währenddessen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die gehackten Zwiebeln glasig dünsten. Restliches Gemüse sowie Knoblauch zugeben und alles für 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Tomaten, Tomatenmark, italienische Kräuter und Condimento Rosso zugeben und für weitere 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Tomatensauce nochmals abschmecken und nach Belieben würzen. Die gekochten Nudeln in die Tomatensauce geben und alles gut verrühren.

Emmer Volanti auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern und veganen Parmesan servieren.

Zubereitung veganer Parmesan

Alternativ zum veganen „Parmesan“ am Stück kann man auch ganz einfach selbst welchen herstellen. Dazu alle Zutaten im Mixer oder einer Küchenmaschine mittelfein hacken und in ein Schraubglas füllen. Der „Parmesan“ ist so im Kühlschrank ungefähr 3-4 Wochen haltbar.