



liaundliam.ch  
 facebook.com/liandliam  
 pinterest.com/liandliam  
 twitter.com/liandliam



## Rote Pastasauce mit Peperoni und Zwiebeln Rezept - Für ein farbenfrohes Essen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	45 Minuten	Einfach	2 Portionen

### Zutaten und Zubereitung

Zu röstende Zutaten:

Menge	Bezeichnung
2 Stück	Rote Peperoni
1 Stück	Rote Zwiebel
2 Stück	Chillis
3 Stück	Knoblauchzehen

Sonstige Zutaten:

Menge	Bezeichnung
240 ml	Mandelmilch
2 EL	Maisstärke

Zubereitung der roten Pastasauce mit Peperoni und Zwiebeln:

1. Den Backofen auf 180 °C vorwärmen.
2. Die Peperoni und die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben. Die Chillis und den Knoblauch fein schneiden und über dem Gemüse verteilen. Ein wenig Olivenöl darüber geben (ungefähr 2 EL) und alles gut vermischen.
3. Ein Backblech nehmen und das Gemüse darauf verteilen und für 30 Minuten im Backofen rösten.

4. Das Gemüse aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Zusammen mit der Mandelmilch in einen Standmixer geben und zu einer Sauce mixen.
5. Die Sauce in einen Topf geben und bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Maisstärke beigegeben und unter ständigem Rühren erwärmen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Warm, mit Pasta nach Wahl servieren und mit ganzen Basilikumblättern garnieren.

Zubereitung der Mandelmilch:

1. 30 g Mandeln in einen Becher geben und mit Wasser füllen. Das Wasser sollte alle Mandeln bedecken. Über Nacht einweichen lassen.
2. Das Wasser abgiessen und die übriggebliebenen Mandeln mit 200 ml Wasser in einen Standmixer geben.
3. Die Mandeln pürieren, bis die Flüssigkeit weiss ist.
4. Die Flüssigkeit durch ein Handtuch sieben und fertig ist die Mandelmilch.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
63 kcal	2 g	10 g	2 g