Pasta mit Nuss-Bolognese

Zubereitung

1. Die NATURATA Cashew Kerne fein hacken und ohne Öl in einer Pfanne anrösten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und anschließend in etwas NATURATA Bratöl andünsten.
3. NATURATA geschälte Tomaten in Tomatensaft, Haselnusskerne, Mandeln, NATURATA Erdnüsse, die gerösteten Cashew Kerne, Chiliflocken und Oregano hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. NATURATA Dinkel-Vollkorn Penne hineingeben und garen bis sie al dente sind.
5. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten

Naturata Zutaten

3 EL	Bratöl, Sonnenblume 'high oleic', desodoriert
50 g	Cashewkerne
50 g	Erdnusskerne, geröstet und gesalzen
etwas	Atlantik Meersalz, fein
500 g	Penne, Dinkelvollkorn
750 g	Geschälte Tomaten in Tomatensaft

Weitere Zutaten

50 g Haselnusskerne
50 g Mandeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ TL Chiliflocken
1 TL Oregano, getrocknet
Pfeffer