

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** ca. 20 Minuten (+ Süßlupinen über Nacht einweichen, Kochzeit: 3 Stunden)

Pasta Alfredo mit Süßlupinen

Am Vortag: Die Süßlupinen über Nacht in reichlich Wasser weichen.

Am nächsten Tag: Die Süßlupinen abgießen und abtropfen lassen. Die Süßlupinen in frischem Wasser in einem Topf 3 Stunden leise köcheln lassen.

Die getrockneten Tomaten abtropfen und fein würfeln. Die Schalotten pellen, halbieren und fein würfeln und salzen. Den Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Alles in einem Topf in 1 TL Rapsöl glasig dünsten.

Die Pasta in einem großen Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Süßlupinen abgießen und unterrühren. Mit Brühe auffüllen und 2 Minuten offen kochen. Zitronenschale fein abreiben und mit der Sahne zugeben. Weitere 3 Minuten offen kochen.

Die Brösel in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl goldbraun rösten. Die Petersilie fein schneiden und unterrühren, die Brösel leicht salzen. Parmesan fein reiben.

Die Nudeln abgießen, heiß und tropfnass mit dem Parmesan unter die heiße Sauce rühren. Auf gewärmten Tellern anrichten und mit Bröseln und Rauke getopt servieren.



Zutaten

für 2 Portionen:

50 g Süßlupinen

6 getrocknete Tomaten in Öl

50 g Schalotten

Salz

1 Knoblauchzehe

Rapsöl

250 g Pasta Fettuccine, Tagliatelle oder andere Lieblings-Pasta

150 ml Gemüsebrühe

ca. 1 TL frisch abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone

200 ml Sojasahne

60 g Semmelbrösel

1 Zweig krause Petersilie

30 g Parmesan

Eine Handvoll Rauke