

Cremige vegane Pasta mit karamellisierten Zwiebeln

☆☆☆☆☆ NOCH KEINE BEWERTUNGEN

Diese cremige Pasta mit karamellisierten Zwiebeln kombiniert süße karamellierte Zwiebeln mit einer cremigen Parmesansauce und einem Hauch Chiliöl. Sie ist einfach zuzubereiten, kann für Veganer angepasst werden und ist perfekt für ein gemütliches Abendessen.



PORTIONEN
4

ZUBEREITUNGSZEIT
10 min

KOCHZEIT
40 min

GESAMTZEIT
50 min

Zutaten

Für die Pasta:

- 453.59 g **Nudeln nach Wahl**
- 3-4 **Große Zwiebeln** dünn geschnitten
- 44.36 ml **Olivenöl**
- 8 g **Vegane Butter** oder normale Butter, optional
- 4 g **Zucker** optional
- 12 g **Knoblauch** gehackt

Für die Soße:

- 90 g **Hafer** Sahne
- 100 g **Veganer Parmesankäse** oder normaler Parmesankäse
- 29.57 ml **Chili-Öl**
- **Gewürze** geräucherter Paprika, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, getrockneter Oregano, süßer Paprika, Salz und Pfeffer

Für garnieren:

- **Frische Petersilie** gehackt

Anweisungen

Die Zwiebeln karamellisieren

- 1** Erhitzen Sie Olivenöl und optional Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.
- 2** Die Zwiebeln dazugeben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwa 5 Minuten kochen, bis sie weich sind.
- 3** Knoblauch und optional Zucker unterrühren. 1 Tasse Wasser hinzufügen und 25–30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Zwiebeln goldbraun und karamellisiert sind. Bei Bedarf mit Wasser ablöschen.

Die Nudeln kochen

- 1** Während die Zwiebeln kochen, bringen Sie einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen.
- 2** Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. 1 Tasse Nudelwasser auffangen und abgießen.

Mach die Soße

- 1** Fügen Sie den karamellisierten Zwiebeln geräuchertes Paprikapulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Oregano, süßes Paprikapulver und Chiliöl hinzu.
- 2** Parmesan und Sahne unterrühren und 5–7 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eindickt. Bei Bedarf die Konsistenz mit Nudelwasser anpassen.

Pasta und Soße vermischen

- 1** Geben Sie die gekochten Nudeln in die Pfanne und schwenken Sie sie, damit die Nudeln gleichmäßig bedeckt sind. Passen Sie die Würze nach Belieben an.

Garnieren und servieren

- 1** Nach Belieben mit frischer Petersilie und zusätzlichem Parmesankäse

garnieren. Heiß servieren.

Kalorien: 793kcal

Kosten: \$11

Kurs: Hauptkurs

Küche: Fusion

Stichwort: Sahnesauce mit karamellisierten Zwiebeln, Pasta mit karamellisierten Zwiebeln, cremige vegane Pasta, einfache vegetarische Pasta, pflanzliches Rezept für karamellierte Zwiebeln

Cremige vegane Pasta mit karamellisierten Zwiebeln <https://www.drveganblog.com/creamy-vegan-caramelized-onion-pasta/> 27. Januar 2025