

Kichererbsennudeln mit einer Sauce aus gerösteten Paprikaschoten - 4 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 500 g Kichererbsennudeln oder andere gesunde Nudeln, die du magst (wenn du von einer Stenose betroffen bist, verwende stattdessen normale Weizennudeln)

Für die Sauce:

- 2 große Paprikaschoten, gelb oder rot
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1/2 Tasse* Cashewnüsse, unbehandelt
- 1/2 Tasse Wasser

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Stell den Backofen auf 200 Grad ein. Paprikaschoten und Zwiebeln in Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit Olivenöl beträufeln und salzen; achte dabei darauf, dass das Gemüse mit Öl bedeckt ist. Während das Gemüse 15 Minuten im Backofen röstet, kochst du schon mal die Nudeln. Anschließend das Gemüse mit den Cashewnüssen und dem Wasser pürieren. Heb die Sauce unter die heißen Nudeln und lass es dir schmecken.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Kichererbsen sind reich an Eiweiß, was sie im Vergleich zu Weizennudeln ausgewogener macht. Das Pürieren von Gemüse und Nüssen ermöglicht es Menschen mit obstruktiver Erkrankung, wieder Gemüse und gehaltvolle Nüsse zu verzehren.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*er Ernährungberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.