

# Süßkartoffel-Pasta mit Blumenkohl-Alfredo-Sauce

---

## Zutaten für 4 Portionen:

### Für die Pasta

2 Brokkoli  
2 große US Süßkartoffeln  
2 rote Chilischoten  
2 EL Walnusskerne

### Für die Sauce

400 g Blumenkohl  
2 Knoblauchzehen  
2 kleine Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
300 ml Mandeldrink  
Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In einem Dampfgarer in ca. 10 Min. dämpfen (oder in einem Topf in wenig Wasser garen).
2. Für die Pasta die Süßkartoffeln putzen und mit dem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden (ersatzweise einfach einen Sparschäler nehmen). Die Süßkartoffelstreifen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
3. Für die Sauce den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen in ausreichend Wasser in ca. 15 Min. kochen. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch pressen, die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten.
4. Die Zitrone auspressen. Den gekochten Blumenkohl mit dem Mandeldrink, Knoblauch, Zwiebel und Zitronensaft mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Chilischoten putzen, in Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Die Walnusskerne fein hacken. Die Pasta auf zwei Teller verteilen, mit Brokkoli, Sauce, Walnüssen und Chili garnieren.

American Sweet Potato Marketing Institute

Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,

D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

e-mail: info@mk-2.com

Fotonachweis: American Sweet Potato Marketing Institute

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten



**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 490 kcal/ 2050 kJ

Kohlenhydrate: 72 g

Eiweiß: 13 g

Fett: 14 g