



Vegan spaghetti met aubergine

en amandelroomsaus met rucola



20-30min



2 personen

Als je vaker veganistisch eet, heb je vast wel eens gehoord van edelgistvlokken, of nutritional yeast. Dit bijzondere goedje heeft een lekker hartige umamismaak en wordt vaak gebruikt om geraspte kaas na te bootsen. Dat laatste doe je vandaag door edelgist aan een amandelroomsaus toe te voegen. Het resultaat is een heerlijke zuivelvrije maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 100g amandelen ¹⁵
- 250g spaghetti ¹
- 1 citroen
- 2 zakjes edelgistvlokken
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g pompoenpitten
- 100g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- vijzel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wer keinen Mörser hat, kann die Kürbiskerne auch fein hacken.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

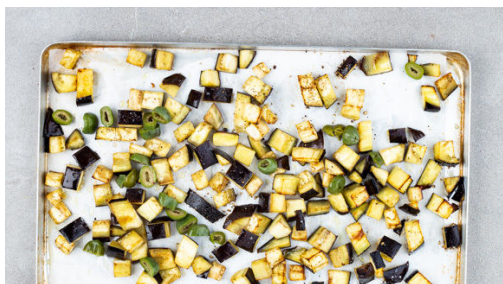
Voedingswaarde per portie

calorieën 1168kcal, vet 61.3g, koolhydraten 117.3g, eiwit 37.5g



1. Aubergine roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in blokjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster de **aubergine** in 17-20min goudbruin en gaar in de oven.



4. Olijven meebakken

Halveer de **helft van de olijven (of meer bij grote trek)** of hak ze grof. Meng ze met **2el citroensap** en schep ze in de laatste 5min door de **aubergine**.



2. Amandelen roosteren

Hak de **amandelen** grof en rooster ze in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op, ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en laat afkoelen. Breng genoeg gezouten water voor de **pasta** aan de kook in een middelgrote kookpan.



5. Pompoenpitten malen

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Vang bij het afgieten ca. **1 kopje kookwater** op. Rooster de **pompoenpitten** in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur ca. 2min. Neem de **pitten** uit de pan en maal ze met de **rest van de edelgistvlokken** en een snuf zout fijn in een vijzel.



3. Amandelroom maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Houd ca. **2tl amandelen** apart. Doe de **rest van de amandelen** met **1-2tl citroenrasp**, ca. **2/3e van de edelgistvlokken** en 2-3el olijfolie in een hoge (maat)beker. Pureer en voeg geleidelijk 150-200ml water toe, tot de **sous** vloeibaar is, maar niet te dun. Breng op smaak met zout en peper.



6. Pasta afmaken

Meng de **amandelroom** met de **pasta**. Voeg wat **kookwater** toe om de **sous** te binden. Verdeel de **aubergine** en **olijven** over de **pasta** en bestrooi met de **pompoenpitten**. Hussel de **rucola** om met 1el olijfolie, **1el citroensap** en zout en peper. Bestrooi met de **rest van de amandelen** en serveer bij de **pasta**.