

Vegane Pasta mit Maronen



Maronen, also Esskastanien, sind ja eigentlich ein typisches Herbstessen: und ich gebe zu, dieses Rezept ist auch im Herbst entstanden. Ich hatte in der Speisekammer noch drei Packungen mit vorgekochten Maronen (die es mittlerweile sogar in Bioqualität in fast jedem Supermarkt gibt!) gefunden und diese schnelle und einfache vegane Sahnesoße daraus gezaubert. Aber das Ergebnis war so dermaßen lecker, daß ich es bestimmt ganzjährig kochen werde! Die leichte Süße der Maronen verbindet sich so herrlich mit der leichten Süße der Zwiebeln und der Hafersahne zu einem leckeren Pasta-Gericht, welches wirklich den Namen "Soulfood" verdient. Aber nicht nur für die Seele ist diese vegane Pasta mit Maronen ideal: obwohl kein frisches Gemüse verwendet wird, steckt diese Maronen-Pasta dank der Esskastanien voller wertvoller Inhaltsstoffe! Maronen enthalten von Natur aus kaum Fett, dafür aber jede Menge Ballaststoffe: dadurch machen sie unheimlich lange satt und zufrieden. Zudem enthalten sie jede Menge Nährstoffe, allen voran B-Vitamine, Vitamin C, Folat, Kalium und Magnesium! Und wenn Ihr dann noch Vollkornpasta verwendet, habt Ihr (bestenfalls mit einem frischen, grünen Salat!) eine rundum gesunde Mahlzeit auf dem Tisch. Falls Eure Kinder die ganzen Maronenstücke nicht mögen (für mich sind sie gerade der Clou an dieser Pasta!), könnt Ihr die Soße vor dem Vermischen mit der Pasta natürlich auch noch fein pürieren. Ich nehme für sahnige Soßen gerne Vollkorn-Rigatoni, aber geschmacklich harmoniert diese Maronen-Sahnesoße selbstverständlich mit jeder Art von Vollkornpasta. Dieses Rezept ist ausnahmsweise mal nicht für die Großfamilie konzipiert, sondern macht etwa 3 Personen satt und zufrieden.

Zutaten

- 300 g Maronen (geschält und vorgegart)
- 300 g Vollkorn-Rigatoni oder eine andere Vollkorn-Pasta
- Bratöl
- eine große Zwiebel
- 400 ml Hafersahne
- Salz
- Chili oder Chili-Salz (in diesem Falle weniger Salz verwenden)

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Zuerst wird die Zwiebel in feine Stückchen geschnitten.

Diese Zwiebelstückchen werden in etwas Bratöl in einem kleinen Topf angeschwitzt, bis sie schön glasig geworden sind. Bis das soweit ist, könnt Ihr schonmal das Wasser für die Pasta aufsetzen. Sobald die Zwiebeln glasig gedünstet sind, mit der Hafersahne aufgießen und mit Salz und Chilipulver würzen. Die Maronen hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten lang köcheln lassen. Kocht das Nudelwasser, gebt Ihr Salz und die Rigatoni hinein und lasst diese bei offenem Deckel sprudelnd kochen, bis sie bißfest sind. Immer wieder umrühren! Auch die Maronen-Sahnesoße dürft Ihr immer wieder umrühren, bis sie etwas eingedickt ist. Wenn Ihr keine Maronenstücke mögt, könnt Ihr die Soße jetzt fein pürieren.

Nun könnt Ihr die Soße noch einmal abschmecken und sobald die Pasta fertig gekocht und abgossen ist, wird sie mit der Soße vermischt und mit etwas [Varmesan](#) bestreut serviert.