

# Knoblauchpasta

## Die beste Knoblauchpasta weit und breit



Die beste Knoblauchpasta mit einer wunderbaren Kapern-Oliven-Tomatensauce.

Die Frage, warum vegan gesund so einfach und so lecker ist, stellt sich nicht mehr, wenn Sie unsere beste Knoblauchpasta erst einmal probiert haben.

Wetten?

**Zutaten Knoblauchpasta Rezept**

(für 4 Personen)

- 

### **Knoblauchpasta**

- 

400 g Vollkornnudeln

- 

4 Knoblauchzehen

- 

100 g Kapern

- 

400 g Oliven (ohne Stein)

- 

800 ml Tomatensauce (s. auch Rezept Kochbuch Seite 251)

- 

Salz & Cayennepfeffer

- 

### **Garnitur**

- 

2 Basilikumzweige

## **Zubereitung Knoblauchpasta & Garnitur**



- 

### **Knoblauchpasta**

1.

Vollkornnudeln nach Anleitung kochen und direkt nach dem Abtropfen mit der Sauce mischen

2.

Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne kurz anschwitzen

3.

Kapern und Oliven zugeben und kurz mit anschwitzen

4.

Tomatensauce begeben, aufkochen lassen

5.

Mit Salz & Cayennepfeffer abschmecken

- 

### **Garnitur**

- 

Basilikum zupfen, hacken und als Garnitur verwenden

- 

Die original italienische Pasta wurde nie mit Eiern hergestellt. Eine Pasta mit Eiern sollte in der Gastronomie nichts zu suchen haben. Dieses traurige und völlig sinnlose Kapitel kulinarischer Verirrung sollten wir ein für alle Mal zuklappen.

**Guten Appetit wünschen Ihnen**

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,  
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

### **Quellen und Bildrechte:**

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung



**Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!**

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter [info@mein-garten-ratgeber.de](mailto:info@mein-garten-ratgeber.de)

## Weitere Rezepte für leckere...

- 

[Gerichte](#)

- 

[Getränke](#)

- 

[Desserts](#)

- 

[Gebäck & Kuchen](#)

- 

[Marmeladen](#)

- 

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)