



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW28 | 2023

# Ayurvedische Pasta

für 4 Portionen

## Zutaten

- 3 rote Paprika
- 2 Fenchelknollen
- 12 Cherrytomaten
- 6-8 entsteinte Datteln
- 1-2 rote Chili
- 350 g Tagliatelle
- 1 TL Curcuma
- 50 g Mandelstifte
- 3 EL Olivenöl
- 1/4 TL Anissaat
- 1/4 TL Fenchelsaat
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 EL Gemüsebrühwürze

Für Vita & Pitta Typen je 1  
EL frisch geriebener  
Parmesan

## Zubereitung

Paprika und Fenchel in feine Streifen schneiden: Cherry-Tomaten einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren und dann häuten. Tomaten halbieren, Datteln vierteln. Chili fein hacken. Tagliatelle in reichlich Salzwasser mit dem Curcuma bissfest kochen. Mandelstifte ohne Fett anrösten. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Anissaat, Fenchelsaat, Pfeffer und Chili anbraten. Paprika und Fenchel mitbraten. Nach einigen Minuten Datteln und die Tomaten dazu geben. Brühe-Pulver darüber streuen. Tagliatelle abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Davon 200 ml und die Pasta zum Gemüse geben. Würzen und die Mandelstifte sowie eventuell den Parmesan darüber streuen.