

Id0701 web dish name 4640

Cremige Vollkornpasta

mit gemischten Pilzen

 20-30Min.  2 Personen

Wer kann da schon "Nein" sagen? Nussige Vollkorn-Tagliatelle mit einer Sauce aus Pilzen, Tomaten, Basilikum, Mandelblättchen und Sahne. Müssten wir noch mehr sagen?

Was du von uns bekommst

- 250g Kirschtomaten
- 40g Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Knoblauchzehen
- 30g frischer Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Vollkorn Tagliatelle ¹
- 250ml Sojasahne ⁶
- Pilz-Mischung: Austernpilze und Champignons

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 825.0kcal, Fett 38.0g, Eiweiß 27.8g, Kohlenhydrate 85.0g



1. Gemüse vorbereiten

Knoblauch leicht mit einer flachen Seite eines Messers andrücken. **Pilze** mit Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von evtl. Dreck befreien. Champignons in Scheiben schneiden. Austernpilze in Streifen zupfen. **Tomaten** halbieren. Schale der **Zitrone** abreiben, dann Saft auspressen. Blätter vom **Basilikum** grob hacken.



2. Pasta kochen

Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** darin ca. 8Min. bissfest gar kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Mandeln rösten

Inzwischen eine große Pfanne ohne Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Die **Mandelblättchen** vorsichtig unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Vorsicht, sie verbrennen schnell.



4. Pilze anbraten

Große Pfanne erneut mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Pilze und Knoblauch ca. 4-6Min. goldbraun braten bis die evtl. entstandene Flüssigkeit verdampft ist.



5. Sauce fertigstellen

Tomaten, 2TL Zitronenschale, 2/3 des Basilikums und **Sojasahne** zugeben. 2/3 der Mandeln ebenfalls untermengen, dabei mit den Händen etwas zerreiben. Alles ca. 2-3Min. leicht einkochen lassen.



6. Pasta unterheben

Die abgetropften Tagliatelle unter die Sauce mengen. Mit 2EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehen aus der Pasta nehmen. Pasta anrichten und mit restlichen Mandelblättchen und Basilikumblätter garnieren.