



Pasta mit veganem Hähnchen

Amatriciana-Style mit Austernpilzen



ca. 50min



3-4 Personen

Dieses Gericht ist inspiriert von Pasta all'Amatriciana - einer italienischen Tomatensauce mit Guanciale, einem speziellen Speck. Wir haben eine vegane Version kreiert, für die vegane Hähnchenschnitzel von Heura als Speckersatz dienen. Das schmeckt keineswegs nach Verzicht, sondern nach Genuss! Das rauchig-würzige Aroma erhalten die Schnitzel durch geräuchertes Paprikapulver, die Knusprigkeit durch das Backen im Ofen. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Austernpilze
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnetzel ¹
- 2 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 400g Bio-Penne ²
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 31.4g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Austernpilze** in Streifen reißen.



2. Schnetzel backen

Die **veganen Hähnchenschnetzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit ca. $\frac{2}{3}$ **des Knoblauchs**, dem **Paprikapulver**, dem **Ahornsirup**, 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 12-14Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Tomaten schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



4. Sauce ansetzen

Die **Austernpilze**, die **Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dann die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 200ml Wasser, 1TL Salz und 1TL Zucker einrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. köcheln lassen.



5. Sauce einköcheln

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen den Deckel von der Pfanne nehmen und die **Sauce** offen weitere 4-5Min. einköcheln und andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und die $\frac{1}{2}$ **der Petersilie** unter die fertige **Sauce** heben, ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Pastapfanne** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit den gebackenen **Schnetzeln** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.