



Cremige Soja-Pilz-Penne

mit Kirschtomaten und Mandeln

⌚ 20-30Min. ✂ 3-4 Personen

Sojasahne ist eine vegane – und somit laktosefreie –, kalorienarme Alternative zu Sahne aus Kuhmilch und dabei mindestens genauso cremig! Mit ihrem nussigen Aroma ist sie der perfekte Partner für dieses schnelle Pastagericht mit frischen Champignons, fruchtigen Kirschtomaten, aromatischem Basilikum und gerösteten Mandelblättchen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbelastete Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Penne ¹
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Sojasahne ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 733.0kcal, Fett 25.5g, Eiweiß 23.5g, Kohlenhydrate 97.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit der Klinge eines großen Messers grob zerdrücken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Mandeln anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen. Die **Mandeln** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce fertigstellen

Die **Kirschtomaten**, ca. **2TL Zitronenabrieb**, ca. **2/3 des Basilikums** und die **Sojasahne** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Ca. **2/3 der Mandeln** mit den Fingerspitzen etwas zerkleinern und ebenfalls untermischen. Alles 2-3Min. leicht einkochen lassen.



3. Pilze anbraten

Die **Champignons** mit dem **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun anbraten, bis evtl. austretende Flüssigkeit wieder verdampft ist.



6. Pasta unterheben

Die **Knoblauchzehe** aus der **Sauce** entfernen und die abgetropfte **Pasta** untermischen. Mit **1-2EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Soja-Pilz-Penne** mit den **restlichen Mandelblättchen** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.