



## 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.



- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Penne <sup>1</sup>
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Sojasahne <sup>6</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Energie 734.0kcal, Fett 25.6g, Eiweiß 23.7g, Kohlenhydrate 97.4g



## 1. Gemüse schneiden

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



## 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, 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 vorsichtig 1-2Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** 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 verrühren. Ca. **2/3 der Mandeln** mit den Fingerspitzen etwas zerkleinern und ebenfalls untermischen. Die **Sauce** 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 verdampft ist.



## 6. Pasta unterheben

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