



Pasta mit Tofu Amatriciana-Style

vegan mit Austernpilzen und Petersilie



ca. 40min



2 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 Tofu als Speckersatz herhält. Das schmeckt keineswegs nach Verzicht, sondern nach Genuss! Das rauchig-würzige Aroma erhält unser Tofu durch geräuchertes Paprikapulver, die Knusprigkeit durch das Backen im Ofen. Eine tolle Alternative!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 125g Austernpilze
- 1 Pck. Bio-Tofu ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Ahornsirup
- 200g Bio-Penne ¹
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 30.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Austernpilze** in Streifen reißen. Den **Tofu** in Küchentrepp einwickeln und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, dabei den **Tofu** zerkrümeln.



Den **Tofu** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit der **½ des Knoblauchs**, dem **Paprikapulver**, der **½ des Ahornsirups**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 12-14Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



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



Die **Austernpilze**, die **Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dann die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 100ml Wasser, ½TL Salz und ½TL Zucker einrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. köcheln lassen.



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.



Die **Pasta** und die **½ 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 dem gebackenen **Tofu** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.