



Pasta mit Tofu Amatriciana-Style

vegan mit Austernpilzen und Petersilie



ca. 50min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Bio-Tofu ²
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Ahornsirup
- 400g Bio-Penne ¹
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 803kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 29.6g



1. Pilze & Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** 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.



2. Tofu backen

Den **Tofu** 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. Gemüse 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 dem gebackenen **Tofu** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.