



Pasta mit veganen Hähnchenschnetzeln

in würziger Tomatensauce mit Karotten



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt es lecker Pasta mit veganen Hähnchenschnetzeln von Heura. Und die Geheimzutat? Sojasauce! Richtig dosiert eignet sich Sojasauce nicht nur dafür, ein Gericht zu salzen, sondern es auch mit einer Extraportion Umami, also herzhaftem Geschmack, zu versehen. Das klingt doch gleich viel leckerer als gedacht, oder? Na los, ab an die Töpfe und ausprobieren!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ²
- 2 Karotten
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 50ml Tamari-Sojasauce ²
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- 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 719kcal, Fett 19.4g, Kohlenhydrate 93.8g, Eiweiß 30.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **veganen Hähnchenschnetzel** grob schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



4. Sauce fertigstellen

Währenddessen die **Sojasauce** mit 250ml Wasser und 1EL Zucker zu den **Tomaten** in die Pfanne geben, aufkochen lassen und ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Kräftig mit Pfeffer würzen.



2. Tomaten braten

Die **Schnetzel**, die **Karotten** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 6EL Margarine und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die Hitze erhöhen, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** zugeben und 5-6Min. braten, bis die **Tomaten** aufplatzen. Dazu kann man sie leicht mit einem Pfannenwender oder Holzlöffel flachdrücken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben, unterheben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. durcherhitzen. Ggf. esslöffelweise **Pastawasser** untermengen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. Die **Pastapfanne** portionieren und servieren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.



6. Herzhaft plus

Deftige Pastagerichte sind die besten – und es kann eigentlich gar nicht herzhaft genug sein, finden wir. Wenn du noch ein paar Kapern im Kühlschrank findest, kannst du sie also gerne noch über die fertige Pasta verteilen und genießen.