



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 unbehandelte Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Penne¹
- 1 Packung Mandelblättchen¹⁵
- 1 Packung Sojasahne⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 695kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 22.3g



1. Gemüse schneiden



2. Mandeln anrösten



3. Pilze anbraten



4. Pasta kochen



5. Sauce fertigstellen



6. Pasta unterheben

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

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.