



Vegane Tofu-Pasta Amatriciana-Style

mit Austernpilzen und Petersilie



ca. 40min



3 Portionen

Ein veganes Gericht inspiriert von Pasta all'Amatriciana – einer italienischen Tomatensauce mit Speck. Mit Tofu als Speckersatz schmeckt es aber keineswegs nach Verzicht, sondern nach purem Genuss! Das rauchig-würzige Aroma erhält unser Tofu durch geräuchertes Paprikapulver, die Knusprigkeit durch das Backen im Ofen. Eine tolle Alternative! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Bio-Tofu²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Ahornsirup
- 400g Bio-Penne¹
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 734kcal, Fett 24.0g,
Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 29.8g



1. Pilze & Tofu vorbereiten

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 Küchenkrepp einwickeln und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, dabei den **Tofu** zerkrümeln.



4. Sauce ansetzen

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**, 150ml Wasser, ½TL Salz und ½TL Zucker einrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. köcheln lassen.



2. Tofu backen

375g Tofu auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit der **½ des Knoblauchs**, dem **Paprikapulver**, dem **Ahornsirup**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 12-14Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



5. Sauce einköcheln

300g 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.



3. Gemüse schneiden

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



6. Fertigstellen & servieren

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.