



## High-Protein-Pasta mit Mandeln & Brokkoli

in selbst gemachter veganer Cashewcreme



30-40min



4 Portionen

Heute gibt's ein feines Pastagericht mit viel Geschmack: leckere High-Protein-Pasta in einer aromatisch-cremigen Sauce mit getrockneten Tomaten und Cashewkernen, abgeschmeckt mit Zitronenschale und Basilikum. Brokkoli verleiht dem Ganzen zusätzlichen Biss, als Topping gibt es würzige Rauchmandeln – das steht auf dem Tisch, bevor du „Buon appetito!“ sagen kannst!



## Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 100g Cashewkerne <sup>2</sup>
- 1 großer Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 3 Tomaten
- 20g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rauchmandeln <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 52.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Cashewkerne** in heißem Wasser einweichen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



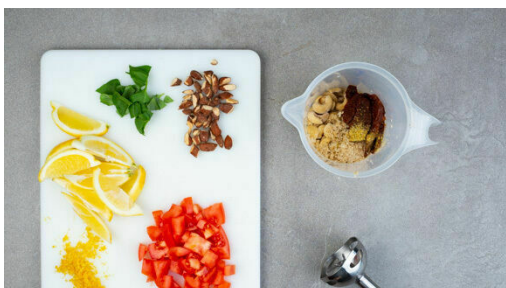
### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6–8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im Topf beiseitestellen. Während die **Pasta** kocht, die **Cashewkerne** in ein Sieb abgießen und die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Das **Brühwürz** in 500ml warmem Wasser auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **300ml Brühe** ablöschen.



### 5. Zutaten vorbereiten

Die **Cashewkerne** mit den **getrockneten Tomaten**, den **Hefeflocken** und der **restlichen Brühe** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob zerpfücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Mandeln** grob hacken.



### 3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in die Pfanne geben und mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, dann abgedeckt ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar, aber noch bissfest ist.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashewsauce** und die **Tomaten** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und alles 2–3Min. einköcheln lassen. Die **Zitronenschale** und  $\frac{2}{3}$  des **Basilikums** unterrühren. Die **Pasta** unterheben und ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **restlichen Basilikum** und den **Mandeln** garniert servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.