



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-Penne¹
- 100g Cashewkerne²
- 1 großer Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 3 Tomaten
- 20g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rauchmandeln²

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.



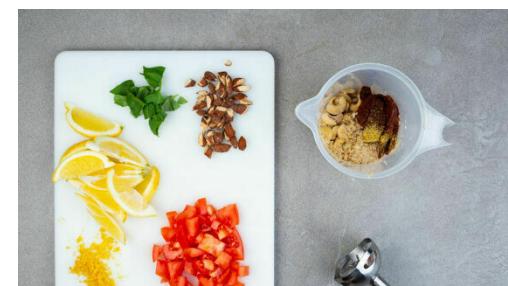
4. Pasta kochen

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 **Brühgewürz** 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 **½ 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.