



## High-Protein-Pasta mit Mandeln & Brokkoli

in selbst gemachter veganer Cashewcreme

⌚ 30-40min



2 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

- 250g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 75g Cashewkerne <sup>2</sup>
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Rauchmandeln <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 918kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 57.6g



### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen 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 **Zwiebel** 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.



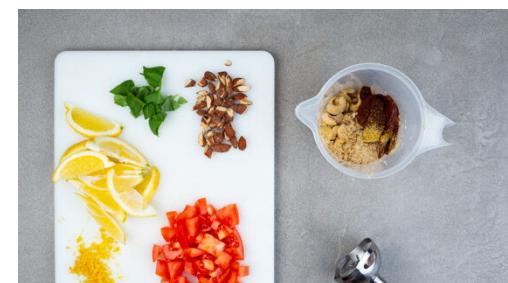
### 2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Die **½ des Brühgewürzes** in 250ml warmem Wasser auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **150ml Brühe** ablöschen.



### 3. Brokkoli garen

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



### 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 zerplücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Mandeln** grob hacken.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashewsauce** und die **Tomaten** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und alles 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Zitronenschale** und **⅔ 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.