



## High-Protein-Penne mit „Marry me“-Pilzsauce

mit getrockneten Tomaten und Basilikum



ca. 30min



2 Portionen

Bereite dich vor, dich Hals über Kopf zu verlieben - in unsere unwiderstehliche „Marry me“-Pilzsauce! Diese cremige, aromatische Sauce mit Portobello-Pilzen, Lauch, getrockneten Tomaten und veganer Kochcreme schmiegt sich sanft an eine schöne Portion High-Protein-Penne und wird zum Schluss mit etwas frischem Basilikum gekrönt. Ein Genuss, der Herzen höherschlagen lässt, denn Liebe geht bekanntermaßen durch den Magen!



## Was du von uns bekommst

- 250g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 250ml vegane Haferkochcreme <sup>1,2</sup>
- 1 Pck. Hefeflocken
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schaumkelle

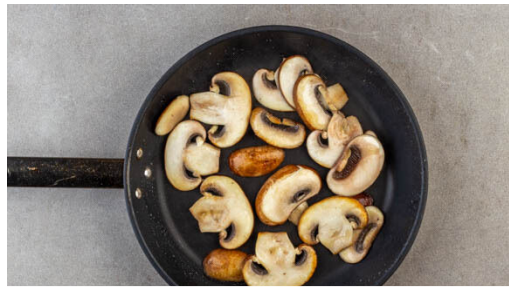
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 66.2g, Eiweiß 46.4g



### 1. Pilze braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden in 4-6Min. weich braten. Die **Pilze** mit einer Schaumkelle aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



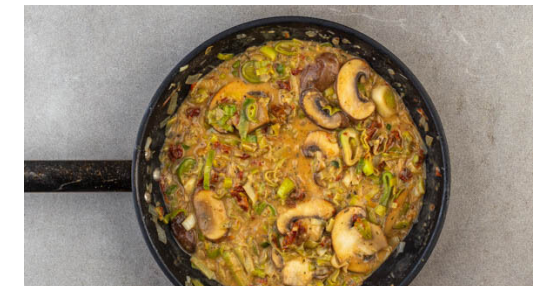
### 4. Gemüse braten

Den **Lauch** und die **Zwiebeln** in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-5Min. weich braten. Währenddessen die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die Pfanne mit ½EL Essig ablöschen und den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. Die **getrockneten Tomaten** und die **½ der Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



### 5. Sauce köcheln





Die **vegane Kochcreme**, die **Hefeflocken** und 50ml Wasser einrühren und einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze 5-8Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. **Tipp:** Falls die **Sauce** zu dünnflüssig ist, ½TL Mehl einrühren.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** und ½EL vegane Margarine in die **Sauce** geben und ca. 30Sek. erwärmen. Die **Pilzsauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Basilikum** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**