

MARLEY SPOON



Vegane Carbonara mit Portobello „bacon“

dazu Rucolasalat mit Pinienkernen



20-30min



2 Personen

Niemand muss auf eine leckere Pasta alla carbonara verzichten! Unsere vegane Variante mit rauchigen Portobello-Pilzen statt Speck und cremiger Sojasahne mit Hefeflocken ist ein wahr gewordener Veggie-Traum und eine echte Umami-Bombe. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 2 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 250g Penne ¹
- 2 Portobello-Pilze
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

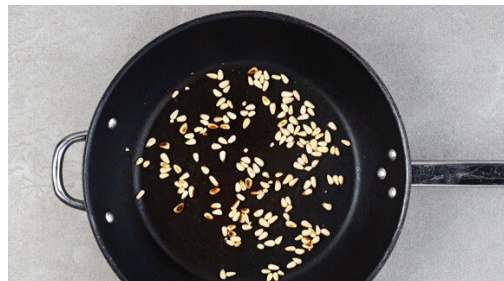
Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 39.2g, Kohlenhydrate 110.7g, Eiweiß 27.5g



1. Sauce vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln, dann in einem hohen Gefäß mit der **Sojasahne**, den **Zwiebeln**, dem **Senf**, den **Hefeflocken**, **1TL Paprikapulver** und je **1 kräftigen Prise Kurkuma** und Salz zu einer glatten **Sauce** pürieren.



4. Pinienkerne anrösten

Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten, dabei stetig rühren. **Vorsicht**, die **Pinienkerne** können zu schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.



2. Pilze rösten

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufkochen. Die **Pilzstiele** entfernen. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl, **1/2TL Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 13-18Min. im Ofen rösten, zwischendurch einmal wenden. Dann abkühlen lassen, dabei werden die **Pilze** noch knuspriger.



5. Pasta fertigstellen

Die **Sauce** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen. Mit dem **restlichen Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Pasta** und den **Spinat** untermengen. Dabei nach Bedarf **Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse oder einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig (z. B. Balsamico) sowie 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren. Den **Rucola** ggf. verlesen und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Pasta** mit dem **Salat** auf Tellern anrichten. Die **Pasta** mit dem **Portobello-„Bacon“**, den **Salat** mit den **Pinienkernen** garnieren und servieren.