



## Vegane Carbonara mit Portobello „bacon“

dazu Rucolasalat mit Pinienkernen



20-30min



3-4 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
- 2 Packungen Sojasahne 6
- 3 Päckchen Senf 10
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 500g Penne 1
- 4 Portobello-Pilze
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer 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 875kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 25.4g



### 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**, **1-2TL Paprikapulver** sowie **1/2TL Kurkuma** und Salz zu einer glatten **Sauce** pürieren.



### 2. Pilze rösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufkochen. Die **Pilzstiele** entfernen. Die **Pilze** in dünne Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 4EL Olivenöl, **1TL Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer vermengen und 13-18Min. im Ofen rösten, zwischendurch einmal wenden. Dann abkühlen lassen, dabei werden die **Pilze** noch knuspriger.



### 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.



### 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 2EL Olivenöl, 2EL Essig (z. B. Balsamico) sowie 1 kräftigen 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.