



RS One-Pot-Pasta mit High-Protein-Penne

mit Pilzen, Zucchini und Basilikum



ca. 20min



4 Portionen

Du kommst abends nach Hause und hast Hunger, aber keine Lust auf einen Haufen an Kochgeschirr? Dann ist dieses Pastagericht genau das Richtige für dich: Unsere One-Pot-Pasta mit High-Protein-Penne, Pilzen, Zucchini und frischem Basilikum bringt in nur einem Topf jede Menge Geschmack auf deinen Teller - bei minimalem Abwasch. Und auch die Kleinen werden das Gericht lieben. Guten Appetit!

- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum
- 2 Zucchini
- 400g geschnittene Champignons
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 500g High-Protein-Penne ¹
- 500ml vegane Haferkochcreme _{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher

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

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

Energie 771kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 47.0g



800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Basilikumblätter** abpflücken und beiseitelegen. Die **Basilikumstängel** grob schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Pasta** in den Topf geben, mit dem **Gemüse** und der **Sauce** vermengen und abgedeckt zum Kochen bringen. Dann den Deckel abnehmen, die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren ca. 6Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Ggf. mehr heißes Wasser hinzugeben.



Die **Zucchini** und die **Pilze** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten.



Die **Pasta** ggf. 1-2Min. weiterkochen, wenn sie nach ca. 6Min. Kochzeit nicht bissfest sein sollte. Sobald die **Pasta** bissfest ist, die **vegane Kochcreme** unterrühren.



Den **Knoblauch**, die **Basilikumstängel**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, 1TL Salz, ½TL Pfeffer und 500ml abgekochtes Wasser in den Topf geben.



Abschmecken und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit den **Basilikumblättern** garniert servieren.