



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

mit getrockneten Tomaten und Basilikum



ca. 30min



4 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

- 500g High-Protein-Penne 1
- 4 Portobello-Pilze
- 2 Stangen Lauch
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500ml vegane Haferkochcreme 1,2
- 2 Pck. Hefeflocken
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schaumkelle

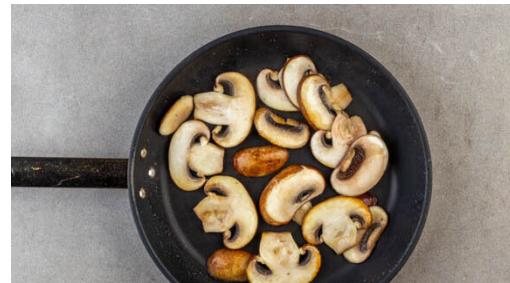
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 793kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 46.4g



1. Pilze braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann in einer großen Pfanne mit 2EL 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 beiseitstellen. Die Pfanne aufbewahren.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Zwiebeln** 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. Das **Gemüse** mit 1EL Essig ablöschen und den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen. Die **getrockneten Tomaten** und die **Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten.



5. Sauce köcheln

Die **vegane Kochcreme**, die **Hefeflocken** und 100ml 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, 1TL Mehl einrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden. Die **Pilze** und 1EL 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.