



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!

Was du von uns bekommst

- 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}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher

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



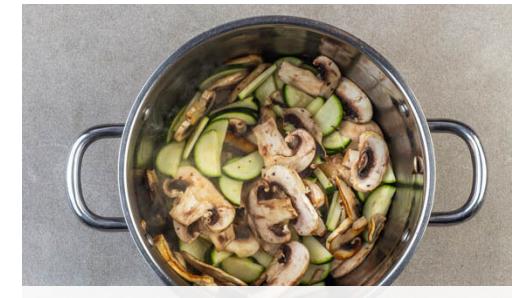
1. Zutaten vorbereiten

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



4. Pasta kochen

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.



2. Zucchini und Pilze braten

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



5. Pasta verfeinern

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.



3. Sauce ansetzen

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



6. Anrichten und servieren

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