



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

mit Pilzen, Zucchini und Basilikum



ca. 20min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Zucchini
- 200g geschnittene Champignons
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 250g High-Protein-Penne ¹
- 250ml vegane Haferkochcreme ^{1,2}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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

400ml 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.



2. Zucchini und Pilze braten

Die **Zucchini** und die **Pilze** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten.



3. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch**, die **Basilikumstängel**, die **Tomaten**, die **Gewürzmischung**, ½TL Salz, 1 kräftige Prise Pfeffer und 250ml abgekochtes Wasser in den Topf geben.



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.



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.



6. Anrichten und servieren

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