



## 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 <sup>1</sup>
- 250ml vegane Haferkochcreme <sup>1,2</sup>

## 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**,  $\frac{1}{2}$ TL 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.