



High-Protein-Penne mit Cashew-Mais-Sauce

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Basilikum



ca. 35min



4 Portionen

Bei uns ist nicht nur der Kunde, sondern auch der Geschmack König! Darum stecken wir extra viel Liebe in unsere Pastasaucen, die auch in veganer Form keine Wünsche offenlassen. Unsere heutige Sauce bereitest du mit frischem Mais, feinen Cashewkernen, pikanten Cajun-Gewürzen und Hefeflocken zu – diese fungieren nämlich als natürliche Geschmacksverstärker. So muss gute Pasta schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 2 Schalotten
- 2 frische Maiskolben
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,4}
- 2 Gurken
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 4EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 827kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 46.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen, halbieren, grob würfeln und in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-5Min. glasig anbraten. Die **Maiskolben** schälen, vorhandene Härchen entfernen und den **Mais** mit einem Messer vom Kolben schneiden.



4. Sauce pürieren

Den **Mais**, die **Hefeflocken**, die **Gewürzmischung** und 200ml Wasser zu den **Schalotten** geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Cashews** abgießen und mit der **Mais-Mischung** in einem hohen Gefäß pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige **Sauce** entsteht.



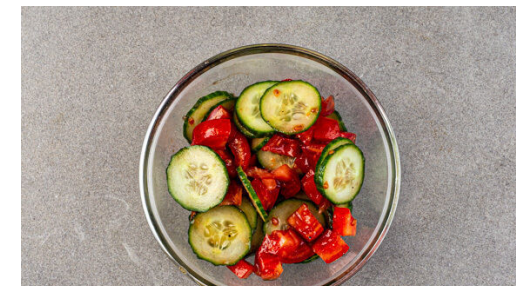
2. Pasta kochen

1 Tasse kochendes Wasser aus dem Topf schöpfen, über die **Cashews** gießen und die **Cashews** zum Einweichen beiseitestellen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



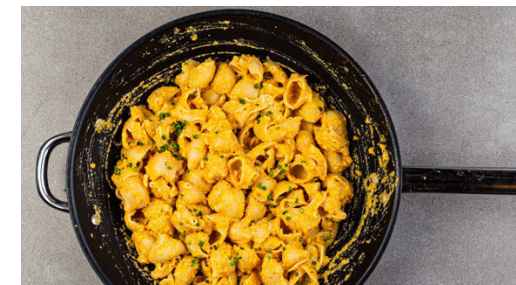
5. Pasta vermengen

Die **Sauce** und **100ml Pastawasser** in der Pfanne mit 4EL veganer Margarine bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** hinzufügen und mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. mehr **Pastawasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den **Schnittlauch** fein schneiden.



3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und die **Tomaten** grob würfeln. Mit 2EL Olivenöl und 2EL Balsamicoessig zu einem **Salat** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Pasta verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pasta** mit der **1/2 des Schnittlauchs**, **4EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen, grob schneiden und unter den **Salat** mengen. Die **Pasta** mit dem **restlichen Schnittlauch** und der **Zitronenschale** garnieren und mit dem **Salat** servieren.