



Penne mit Rauchmandeln und Brokkoli

in selbst gemachter veganer Cashewcreme



30-40min



3 Portionen

Heute gibt's ein feines Pastagericht mit viel Geschmack: leckere Penne in einer aromatisch-cremigen Sauce mit getrockneten Tomaten und Cashewkernen, abgeschmeckt mit Zitronenschale und Basilikum. Brokkoli verleiht dem Ganzen zusätzlichen Biss, als Topping gibt es würzige Rauchmandeln – das steht auf dem Tisch, bevor du „Buon appetito!“ sagen kannst!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 75g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{2,3}
- 1 großer Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 2 Tomaten
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Rauchmandeln ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 27.5g, Kohlenhydrate 93.7g, Eiweiß 27.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Cashewkerne** in heißem Wasser einweichen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



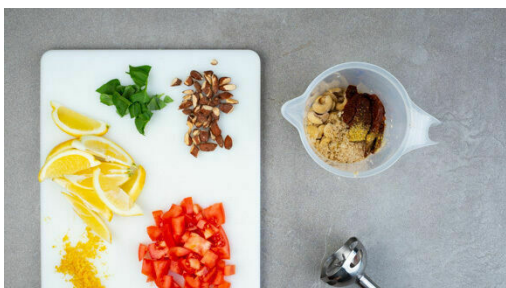
4. Pasta kochen

300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im Topf beiseitestellen. Während die **Pasta** kocht, die **Cashewkerne** in ein Sieb abgießen und die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. **¾ des Brühwürzes** in 375ml warmem Wasser auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **250ml Brühe** ablöschen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Cashewkerne** mit den **getrockneten Tomaten**, den **Hefeflocken** und der **restlichen Brühe** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob zerpfücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Mandeln** grob hacken.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in die Pfanne geben und mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, dann abgedeckt ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar, aber noch bissfest ist.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashewsauce** und die **Tomaten** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und alles 2-3Min. einköcheln lassen. Die **Zitronenschale** und **¾ des Basilikums** unterrühren. Die **Pasta** unterheben und ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit dem **restlichen Basilikum** und den **Mandeln** garniert servieren, die **Zitronenspalten** dazu reichen.