



Cremige Soja-Pilz-Penne

mit Kirschtomaten und Mandeln



20-30min



2 Personen

Sojasahne ist eine vegane - und somit laktosefreie - , kalorienarme Alternative zu Sahne aus Kuhmilch und dabei mindestens genauso cremig! Mit ihrem nussigen Aroma ist sie der perfekte Partner für dieses schnelle Pastagericht mit frischen Champignons, fruchtigen Kirschtomaten, aromatischem Basilikum und gerösteten Mandelblättchen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Penne ¹
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Sojasahne ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 23.0g



1. Gemüse schneiden



2. Mandeln anrösten



3. Pilze anbraten



4. Pasta kochen



5. Sauce fertigstellen



6. Pasta unterheben

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die **Kirschtomaten**, ca. **2TL Zitronenabrieb**, ca. **2/3 des Basilikums** und die **Sojasahne** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Ca. **2/3 der Mandeln** mit den Fingerspitzen etwas zerkleinern und ebenfalls unterrühren. Die **Sauce** 2-3Min. leicht einkochen lassen.

Den **Knoblauch** ggf. aus der **Sauce** entfernen und die abgetropfte **Pasta** unterrühren. Mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Soja-Pilz-Penne** mit den **restlichen Mandelblättchen** und dem **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.