



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.

- 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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

A close-up shot of a person's hands pouring yellow penne pasta from a clear glass bowl into a stainless steel pot filled with boiling water. The person is wearing a white apron with the text 'KITCHEN SPOON' visible. The background is a rustic brick wall.

4. Pasta kochen

2. Mandeln anrösten

A chef in a white apron is pouring heavy cream from a glass bowl into a black frying pan. The pan contains a mixture of sautéed vegetables, including cherry tomatoes, green herbs, and mushrooms. A wooden spoon rests in the pan.

5. Sauce fertigstellen

3. Pilze anbraten

A close-up shot of a person's hands pouring cooked penne pasta from a silver metal colander into a black frying pan. The pan already contains a creamy, light-colored sauce with sliced mushrooms and cherry tomatoes. The background is a rustic brick wall.

6. Pasta unterheben

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