MARLEY SPOON



# Vegane Tofu-Pasta Amatriciana-Style

mit Austernpilzen und Petersilie

ca. 50min  6 Portionen

Ein veganes Gericht inspiriert von Pasta all'Amatriciana – einer italienischen Tomatensauce mit Speck. Mit Tofu als Speckersatz schmeckt es aber keineswegs nach Verzicht, sondern nach purem Genuss! Das rauchig-würzige Aroma erhält unser Tofu durch geräuchertes Paprikapulver, die Knusprigkeit durch das Backen im Ofen. Eine tolle Alternative! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Austernpilze
- 4 Pck. Bio-Tofu [2]
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Pck. Ahornsirup
- 600g Bio-Penne [1]
- 5 Tomaten
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

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

**Allergene**
Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 795kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 37.0g



### 1. Pilze & Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Austernpilze** in Streifen reißen. Den **Tofu** in Küchenkrepp einwickeln und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen, dabei den **Tofu** zerkrümeln.



### 2. Tofu backen

Den **Tofu** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit ca. ⅔ **des Knoblauchs**, dem **Paprikapulver**, dem **Ahornsirup**, 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen, dann im vorgeheizten Ofen in 12–14Min. goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 3. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



### 4. Sauce ansetzen

Die **Austernpilze**, die **Zwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, dann die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 300ml Wasser, 1TL Salz und 1TL Zucker einrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. köcheln lassen.



### 5. Sauce einköcheln

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen den Deckel von der Pfanne nehmen und die **Sauce** offen weitere 4–5Min. einköcheln und andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und die **½ der Petersilie** unter die fertige **Sauce** heben, ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist. Die **Pastapfanne** auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem gebackenen **Tofu** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.