MARLEY SPOON



Vegane Tofu-Pasta Amatriciana-Style

mit Austernpilzen und Petersilie

ca. 40min 3 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

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Austernpilze
- 2 Pck. Bio-Tofu [2]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Ahornsirup
- 400g Bio-Penne [1]
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- 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 801kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 37.3g



1. Pilze & Tofu vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** 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 der **½ des Knoblauchs**, dem **Paprikapulver**, dem **Ahornsirup**, 2EL Olivenöl und ½TL 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 mittelgroßen 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 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbraten, dann die **Tomaten**, das **Tomatenmark**, 150ml Wasser, ½TL Salz und ½TL Zucker einrühren und alles abgedeckt ca. 3Min. köcheln lassen.



5. Sauce einköcheln

300g 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.