MARLEY SPOON



Penne mit Rauchmandeln und Brokkoli

in selbst gemachter veganer Cashewcreme

30-40min 4 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]
- 100g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,3]
- 1 großer Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hefeflocken
- 3 Tomaten
- 20g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rauchmandeln [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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, Sesamsamen, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 756kcal, Fett 29.6g, Kohlenhydrate 93.5g, Eiweiß 26.5g



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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 1Min. mitbraten. Das **Brühgewürz** in 500ml warmem Wasser auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **300ml Brühe** ablöschen.



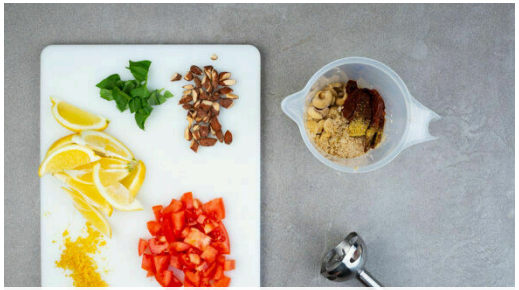
3. Brokkoli garen

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.



4. Pasta kochen

Die **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.



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 zerpflücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Mandeln** grob hacken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Cashewsauce** und die **Tomaten** zum **Brokkoli** in die Pfanne geben und alles 2–3Min. einköcheln lassen. Die **Zitronenschale** und ⅔ **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.