MARLEY SPOON



Conchiglie mit feiner Tofu-Tomaten-Sauce

dazu gerösteter Brokkoli und Baguette

ca. 30min 2 Portionen

Für dieses vegane Pastagericht kochst du frische Kirschtomaten mit Schalotten und Knoblauch und pürierst sie anschließend mit Seidentofu und Hefeflocken zu einer samtigen Sauce, die die feine Bio-Pasta umschmiegt. Du servierst die Conchiglie mit knusprig im Ofen geröstetem Brokkoli und kross aufgebackenem, würzig verfeinertem Baguette. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Chiliflocken
- 200g Bio-Conchiglie [1]
- 2 Brokkoli
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen [1]
- 1 Pck. Seidentofu [2]
- 1 Pck. Hefeflocken
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenpinsel
- 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 1022kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 135.5g, Eiweiß 43.9g



1. Sauce ansetzen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft). Die **Schalotte** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Beides in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anschwitzen. Dann das **Tomatenmark**, die **Kirschtomaten**, 50ml Wasser und **1 kräftige Prise Chiliflocken** unterrühren. Abgedeckt auf niedriger Hitze 10–15Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.



2. Brokkoli vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je **1 kräftigen Prise Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen.



3. Brokkoli und Brot rösten

Das **Brot** mit 1TL Olivenöl bestreichen und mit etwas **Gewürzmischung** und Salz bestreuen. Neben dem **Brokkoli** platzieren und beides ca. 6Min. im Ofen rösten, bis das **Brot** goldbraun und knusprig ist. Das **Brot** herausnehmen und den **Brokkoli** weitere 6–8Min. rösten, bis er goldbraun und an den Rändern leicht knusprig ist.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9–11Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce fertigstellen

Den **Tofu** abtropfen lassen, dann mit den **Hefeflocken** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu den **Tomaten** in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer zu einer glatten, cremigen **Sauce** pürieren.



6. Pasta untermischen

Die **Pasta** zur **Sauce** in den Topf geben und alles gut vermengen, dabei nach Belieben etwas **Pastawasser** hinzufügen und mit Salz abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen, nach Belieben grob schneiden und unter die **Pasta** mischen. Die **Pasta** mit dem gerösteten **Brokkoli** und **Brot** servieren. **Tipp:** Das **Brot** eignet sich hervorragend zum **Auftunken** der Sauce.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**