MARLEY SPOON



Conchiglie mit feiner Tofu-Tomaten-Sauce

dazu gerösteter Brokkoli und Baguette

30-40min 3 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
- 400g Bio-Conchiglie [1]
- 3 Brokkoli
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 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
- Küchenwaage
- 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 968kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 139.0g, Eiweiß 39.4g



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 1½EL Olivenöl und je **1 kräftigen Prise Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer vermengen.



3. Brokkoli und Brot rösten

Das **Brot** mit 2TL 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

300g 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**