MARLEY SPOON



Conchiglie mit Cashew-Mais-Sauce

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Basilikum

ca. 35min 3 Portionen

Bei uns ist nicht nur der Kunde, sondern auch der Geschmack König! Darum stecken wir extra viel Liebe in unsere Pastasaucen, die auch in veganer Form keine Wünsche offenlassen. Unsere heutige Sauce bereitest du mit süßem Mais, feinen Cashewkernen, pikanten Cajun-Gewürzen und Hefeflocken zu – diese fungieren nämlich als natürliche Geschmacksverstärker. So muss gute Pasta schmecken!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Conchiglie [1]
- 2 Schalotten
- 2 kleine Dosen Mais
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Hefeflocken
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen, halbieren, grob würfeln und in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3–5Min. glasig anbraten. Den **Mais** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.



2. Pasta kochen

1 Tasse kochendes Wasser aus dem Topf schöpfen, über die **Cashews** gießen und die **Cashews** zum Einweichen beiseitestellen. **300g Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9–11Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und die **Tomaten** grob würfeln. Mit 1½EL Olivenöl und 1½EL Balsamicoessig zu einem **Salat** vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce pürieren

Den **Mais**, die **Hefeflocken**, die **Gewürzmischung** und 150–200ml Wasser zu den **Schalotten** geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Cashews** abgießen und mit der **Mais-Mischung** in einem hohen Gefäß pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige **Sauce** entsteht.



5. Pasta vermengen

Die **Sauce** und **75ml Pastawasser** in der Pfanne mit 3EL veganer Margarine bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** hinzufügen und mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. mehr **Pastawasser** zugießen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den **Schnittlauch** fein schneiden.



6. Pasta verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pasta** mit der **½ des Schnittlauchs**, **3EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen, grob schneiden und unter den **Salat** mengen. Die **Pasta** mit dem **restlichen Schnittlauch** und der **Zitronenschale** garnieren und mit dem **Salat** servieren.

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**