MARLEY SPOON



Vegane Shiitake-Spinat-Pasta

in cremiger Miso-Cashew-Sauce

ca. 25min 6 Portionen

Eine elegante Pasta-Kreation von unserer Köchin Hannah. Die cremige Sauce aus Miso, Cashews und Zitrone ist frisch und leicht. Dazu gibt es mit Knoblauch gebratene Shiitakepilze und zarten Babyspinat. Vegane Küche vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Penne [1]
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Knoblauchzehen
- 150g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [2,4]
- 75g Misopaste [3]
- 300g Shiitakepilze
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Pck. Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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), **Sojabohnen** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf

Nährwertangaben pro Portion
Energie 643kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 24.2g



1. Zitrone vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Sauce zubereiten

Die **Cashews** mit **4EL Zitronensaft**, **1-1½TL Zitronenschale**, der **Misopaste** und 400ml warmem Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



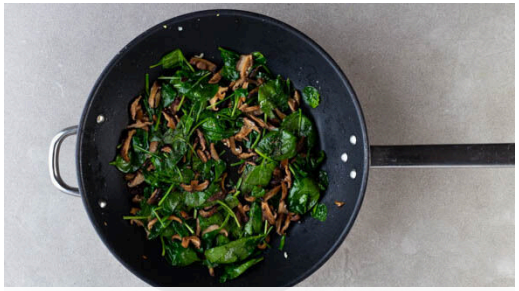
3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



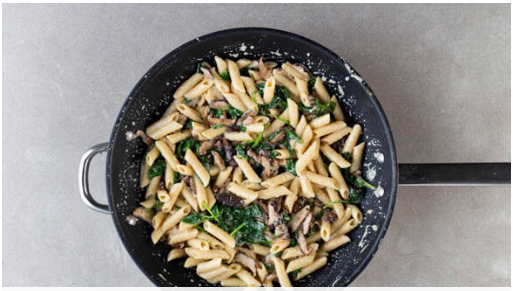
4. Pilze schneiden

Die **Shiitakepilze** in dünne Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen.



5. Pilze braten

Die **Pilze** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. Den **Spinat** nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **Miso-Cashew-Sauce** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen. Die **Pasta** mit den **Hefeflocken** und der **restlichen Zitronenschale** garnieren und servieren.