



Penne mit Rauchmandeln und Brokkoli

in veganer Cashew-Tomaten-Creme



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt's ein fix gemachtes Pastagericht mit viel Geschmack: leckere Penne in einer aromatisch-cremigen Sauce mit getrockneten Tomaten und Cashewkernen, fein 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!

- 250g Penne ¹
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung getrocknete
Tomaten
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 1 Tomate
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Rauchmandeln ¹⁵

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 999kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 36.7g



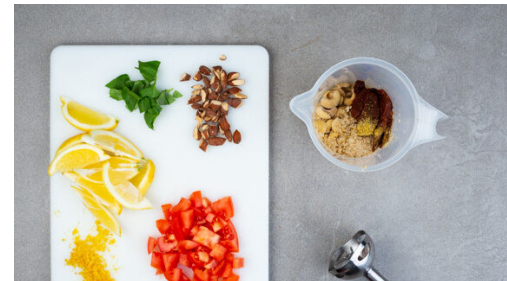
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Cashewkerne** in heißem Wasser einweichen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** schälen und in dünne Stifte schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **150ml 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.



Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** sowie 1 Prise Salz zufügen und ca. 1Min. mitbraten. Die **1/2 des Brühgewürzes** in 300ml warmem Wasser auflösen, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit **200ml Brühe** ablöschen.



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 **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Die **Basilikumblätter** abzupfen und grob zerpflücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Mandeln** grob hacken.



Den **Brokkoli** in die Pfanne geben und mit 1 Prise Pfeffer würzen. Die **Brühe** zum Kochen bringen, dann abgedeckt ca. 5Min. sanft köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar, aber noch bissfest ist.



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f62ea705694bcbeaffcca6e2ab5056e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c116083a495e523727591c0143ff2cd4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(36c12777052cd105f223b65bbf006d12_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7b8897f16b163e565dea8525b7fb9df1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c34ad77be97c65f8fb2e0d7c4d9722ef_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3d790f47b85916fd6c597f0419a783e7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bfb7416449b3ddac67396fd19fdc0439_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f4c088abdbf17f6687720503d29ad6c6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3916463c09c9d0bc2c068d31d89884d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(28e63575cd305e0dc337bb51c81c93c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ddf7d0ee199ef93205b3b509af749642_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8f6675c184800ec31290c7f747743449_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e4f1e3751a6b5cde13c1a690da9a631_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9d3b2a1f3ed6e94c033c2feddc075394_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae2f15546f199118e4f4596029b88073_img.jpg\)](#) [!\[\]\(12224d1b429b93a4195c937ad188c1d6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(41fccd10ad1e17dc7fd2512c52db1ddb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ce403b6a354f1e2b0b0b8167483524a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fb344e7131388f0d3e02920bede8a797_img.jpg\)](#) [!\[\]\(17e9f0aa45bc45d7130b2b24ccb85539_img.jpg\)](#) [!\[\]\(85279e0909337183f966cb650dd3f046_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e3edc451b616120c4a4e176b6ecf9e61_img.jpg\)](#) [!\[\]\(32d5d7075881a6f8fb1ad0a955cc402b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(55a1be453816d4bf8f6559e063fb5a1d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(116e271e4e15c70b194e4e868de6ddbb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(10fcd1e306201c4eb0f9555ff41eca3b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(996e35097bf657cee21cf45a4207247c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(105eaa8b557c19d49dd4f2610fc06c23_img.jpg\)](#) [!\[\]\(964ebaee1e9c239d7c5789cc7e8cd15a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1c0f5d22ec2aed0c6d94939dfa596cc6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35353c528407aa4599d608a9ca00a51e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98c090f90c72c598331d281590ce2859_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2354be8c43e35c5728e7b89c78b80c48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4d6078c65c5b95a13d1bc760db1ccad_img.jpg\)](#) [!\[\]\(136e0a87eea86a2a6224cc8082e88385_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9759e98a348a3b41a98c99ae28316238_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e45bef69739bedd46e4ae4f9db5de71f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e94d4d3f54235760293a6573e425de1f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d7dd497e7293c10419aba3680a28b3bb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4835823bb502fc57e40f976f747f2339_img.jpg\)](#) [!\[\]\(19c9cae6d0af31291344bd9e97eecaf1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3dc7b07870f08318badf04df307bfc58_img.jpg\)](#) [!\[\]\(abbf84967a46853dfa7708a680860d07_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d34e4b3c2ca9fdc0d0f60652e70252bd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(268069d247ed83e1436795c4aa0df32c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b9cc1667e8e6c5c2f4f424c2f694d78f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(48e3719b2160dbbe08173fab9a74d64f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bf0c8a9e1ce8614e35c4f0cc030f0c7c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(00ca7e6f14847e9577f93e964dce56f0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60beaf2e3161d68477545e2683bde491_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce4cd7e07e842a66b150341f216d9780_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1dfd234c40c7d74ba0a1e77ed0634b3d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(46237430ded723309293e5cf1edeeeeb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0fba77cfcce84ee50048f83d7ad4ecec_img.jpg\)](#) [!\[\]\(38277e7fa1d73dca9079b193e6702490_img.jpg\)](#) [!\[\]\(77f736fc81748532ce3f9307a2e99b00_img.jpg\)](#) [!\[\]\(93ae89ca58ca2d10756de284cbcaeb48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60158e1fde5d7920f8951d14be665271_img.jpg\)](#) [!\[\]\(459d69866098c2d113dae25264f01391_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c3437e60ac3ba7441c1cef8ddffca80e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6803c91dd460335e09587320dd79b652_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a59861d0c8990e448b326da1f515b1a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(82ef240fd888175394ce249349efe16b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1fee1df84a79b85ccaaf20c6dcf4cf7c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9e07effdb1ba0c59678d7f7afb8f395d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(551058920bdd8f899958a15176ff9bca_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aef49da91a77583fb0cd107861b55ab9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f29a0af4f4173e6d509f08eac0f6d412_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a23725ecd7c4e9e37f03886ac5c6fc00_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5b70a598660c9f05ead0d252d3982387_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d380948c9445612dd1324e17e7dcea45_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e085c0a0b19f32aa9df5636cd4483f2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b35c303bb7fb72672044891a959430ce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d394ebfb838ac0a8078a0f2e6c203b9f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(47afa43b9e4794aa968078623b89d6db_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e841849c12ae41cb6d120d89c11bdc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ff072ba851e9b30565091ae53c5f3f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e1c59a206bb9c4f8adc41ac65a675cbc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0b8b6506c1266054702fe50634d8c2d9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cc60cbc7aed3562ac736e528498d7c4f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(71dda9f18ef11045977a1a7078180fa5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(35d923e42161dc1a7947c4e94d560ea0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2c1a70c631c1c94ebf6f1832d5e4173d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a4896efaa3ee69191e113b2dd3e3993a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cc7d7df363cc4d27a1127c5c4f4f15c4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(76e1f22123de20113b92f0951147bd75_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4e05e3a32f7fa6bc88396b9ec290972_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a8b53ac74433ca9e95a908f662f87b6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9fbfcc87c3986c082600902f99de19a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3d5566983cc86f3dd066aef30cc4415_img.jpg\)](#) [!\[\]\(769f38bcf9472ddc492e16cd8526121c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(33d05cb649b70f5cc7f0da4faaebf686_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6b1d98dd41f719ddb90ca77a0ce7eb74_img.jpg\)](#) [!\[\]\(08099f509ac0347e85e17b342920bc5f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b8b4b77b21ab34b5c2b2cc61b763bf9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6bc666dad851be74d9fe39c168c25c64_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aa7511af6e0e780677088f8d01becd28_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5f2ea06e5edd79c1eab2d1361942c257_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a9225bade15d632d2eb91e4c96624e2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(93a9359a19e7252ceb45a0e2c94cdc17_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ff64afd47a97b268b9973119b93c1c1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c60f71a75088c14e2d059c8af9253663_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f98de489b9445a52fd6e34dfa8795484_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bcee9d5356be5cebadfbdafbd694fac0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5c5ca4042d89f06ad8f470a19e979437_img.jpg\)](#) [!\[\]\(13c8a2a8db6a252c1e919749d9c7391c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9039b2f7d1129c3f7f7bdea72905c27b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(45f4622f7a0681fd6639f3a3287cf864_img.jpg\)](#) [!\[\]\(65b42a85862bf69d785b01bcc45f5a43_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ebb43d67f2ab0ffdbe090f330965baa8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(60c2fcc7315981c7562eca5cc953ac0f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(630dcfcbde28a60f97c24cf6893b5cb0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9952f5763f7972533eff54c32d55ac48_img.jpg\)](#) [!\[\]\(952c31ce3f4d3fab4b64538e3bc30520_img.jpg\)](#) [!\[\]\(eece4cea8d2ed8fb418582fc9bfd6e19_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4099cbd14663889bb99d6aa4e5538a98_img.jpg\)](#) [!\[\]\(496aa8be71d58ec84b0c589d78e39d63_img.jpg\)](#)