



Cremige Soja-Pilz-Penne

mit Kirschtomaten und Mandeln



20-30min



3-4 Personen

Sojasahne ist eine vegane – und somit laktosefreie –, kalorienarme Alternative zu Sahne aus Kuhmilch und dabei mindestens genauso cremig! Mit ihrem nussigen Aroma ist sie der perfekte Partner für dieses schnelle Pastagericht mit frischen Champignons, fruchtigen Kirschtomaten, aromatischem Basilikum und gerösteten Mandelblättchen.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Penne ¹
- 2 Packungen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Sojasahne ⁶

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 14.6g,
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 22.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und mit der Klinge eines großen Messers grob zerdrücken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



2. Mandeln anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze vorsichtig 1-2Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen. Die **Mandeln** zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Sauce fertigstellen

Die **Kirschtomaten**, ca. **2TL Zitronenabrieb**, ca. **2/3 des Basilikums** und die **Sojasahne** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Ca. **2/3 der Mandeln** mit den Fingerspitzen etwas zerkleinern und ebenfalls untermischen. Die **Sauce** 2-3Min. leicht einkochen lassen.



3. Pilze anbraten

Die **Pilze** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4-6Min. goldbraun anbraten, bis evtl. austretende Flüssigkeit verdampft ist.



6. Pasta unterheben

Den **Knoblauch** ggf. aus der **Sauce** entfernen und die abgetropfte **Pasta** untermischen. Mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Soja-Pilz-Penne** mit den **restlichen Mandelblättchen** und dem **restlichen Basilikum** garnieren und servieren.