MARLEY SPOON

# Cremige Soja-Pilz-Penne

mit Kirschtomaten und Mandeln

20-30Min. 2 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

- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Penne [1]
- 1 Packung Mandelblättchen [15]
- 1 Packung Sojasahne [6]

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

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

**Nährwertangaben pro Portion**
Kalorien 791.0kcal, Fett 29.5g, Eiweiß 25.3g, Kohlenhydrate 99.8g

### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste 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 hacken. Den **Knoblauch** schälen und mit der Klinge eines großen Messers grob zerdrücken.

### 2. Mandeln anrösten

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

### 3. Pilze anbraten

Die **Champignons** mit dem **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4–6Min. goldbraun anbraten, bis evtl. austretende Flüssigkeit wieder verdampft ist.

### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen.

### 5. Sauce fertigstellen

Die **Kirschtomaten**, ca. **2TL Zitronenabrieb**, ca. **2/3 des Basilikums** und die **1/2 der Sojasahne** zu den **Pilzen** in die Pfanne geben und alles gut vermischen. **Tipp:** Wer mag, kann auch die ganze **Sojasahne** verwenden. Ca. **2/3 der Mandeln** mit den Fingerspitzen etwas zerkleinern und ebenfalls untermischen. Alles 2–3Min. leicht einkochen lassen.

### 6. Pasta unterheben

Die **Knoblauchzehe** aus der **Sauce** entfernen und die abgetropfte **Pasta** untermischen. Mit **1–2EL Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Soja-Pilz-Penne** mit den **restlichen Mandelblättchen** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.