



Cremige Shiitake-Pasta

mit Grünkohl und Cashew



30-40min



3-4 Personen

Bei dieser Pasta-Kreation hat sich unsere Köchin Hannah in unsere Herzen gekocht. Die Sauce aus Miso-Pasta, Cashewnüssen, Knoblauch und Zitrone ist frisch und leicht. Dazu gibt es gebratene Shiitake-Pilze und Grünkohl und luftige Farfalle-Pasta.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}
- 2 Packungen Shiitake Pilze
- 2 Packungen Farfalle
- 1 Packung Grünkohl
- 3 Packungen Cashewnüsse ¹⁵
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 695kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 25.6g



1. Sauce vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen. Die **Schale der Zitrone** abreiben und **Zitrone** entsaften.



2. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** mit der **Hälfte des Zitronenabriebs**, **2EL Zitronensaft**, **Miso**, **Cashews** und 250-300ml Wasser in einem hohen Gefäß mischen und mithilfe eines Stabmixers zu einer **Sauce** pürieren, ggfs. etwas mehr Wasser hinzufügen.



3. Pilze schneiden

Die harten Stängel des **Grünkohls** entfernen und den **Grünkohl** in mundgerechte Stücke zupfen. Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste von evtl. Dreck befreien und in dünne Scheiben schneiden.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 10-12Min. bissfest kochen, ca. 100ml Pastawasser abfangen und den Rest abgießen, kalt abschrecken.



5. Grünkohl kochen

Inzwischen in einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl auf hoher Hitze erwärmen und die **Pilze** für ca. 2-3Min. darin anbraten, dann den **Grünkohl** hinzufügen und weitere ca. 3-4Min. mitbraten, oder bis er eingefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pasta mischen

Die **Miso-Sauce** und die **Pasta** unter den **Grünkohl** geben und alles gut mischen, ggfs. Pastawasser untermischen, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Garniert mit **restlichen Zitronenabrieb** servieren.