

Rezept

Vegane Mairübchen-Pasta mit glasierten Kräuterseitlingen

Ein Rezept von Vegane Mairübchen-Pasta mit glasierten Kräuterseitlingen, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Mairübchen (Nevetten)	200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise Austernpilze oder Steinchampignons)
1 Stängel Estragon	200 ml Sojasauce
50 ml trockener Weißwein	1 EL Hefeflocken (siehe Tipp)
250 g Spaghettini	Salz
3 EL Olivenöl	1 TL Reismalz (siehe Tipp)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

Zubereitung

1. Das Blattgrün der Mairübchen entfernen und die Rübchen mit einer Gemüsebürste unter Wasser gut abbürsten. Die Stielansätze abschneiden und die Rübchen in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Kräuterseitlinge putzen, falls nötig trocken abreiben und je nach Größe längs halbieren, vierteln oder noch kleiner schneiden. Den Estragon waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.
3. Die Sojasauce mit 200 ml Wasser, Weißwein und Hefeflocken in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Die Spaghettini in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Mairübchen zugeben und mitgaren.
5. Inzwischen das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Das Reismalz und den Estragon zugeben und alles kurz durchschwenken, sodass die Pilze im Malz leicht glasiert werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Spaghettini und die Mairübchen abgießen. Die Gemüsepasta nicht abtropfen lassen, sondern sofort zurück in den Topf geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, unter die Nudeln heben und die Pasta mit den Pilzen servieren.