

Rezept

Vegane Pasta mit Pilzen

Ein Rezept von Vegane Pasta mit Pilzen, am 28.09.2023

Zutaten

100 g Cashewkerne	1 Knoblauchzehe
100 ml Pflanzendrink	2 EL Hefeflocken (nach Belieben)
1-2 TL Zitronensaft	Salz
400 g braune Champignons	1 Zwiebel
2 EL Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
6 Zweige Thymian (ersatzweise 1-2 TL getrockneter Thymian)	Salz
	Pfeffer
500 g Pasta (z. B. Linguine)	2 EL geröstete Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal, 23 g F, 24 g EW, 104 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce die Cashewkerne über Nacht in kaltem oder 1-2 Std. in heißem Wasser einweichen. Abgießen und kalt abspülen. Cashewkerne mit Knoblauch, Pflanzendrink, nach Belieben Hefeflocken, Zitronensaft, 200 ml Wasser und 1 TL Salz in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren.
2. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 2-3 Min. glasig andünsten, die Pilze dazugeben und 5-7 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Thymianzweige waschen und trocken schütteln. Die Hälfte beiseitelegen. Von den übrigen Zweigen die Blättchen streifen und mit der Cashewsauce zu den Pilzen geben. Alles gut vermischen. Noch 2-3 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und etwas Nudelwasser auffangen. Die gekochten Nudeln und nach Bedarf etwas Nudelwasser in die Sauce geben. Mit den gerösteten Pinienkernen und frischem Thymian servieren.