

Vegane Pilz Pasta mit Spinat (Feb17)

Schritt 1

Die Nudeln nach Packunganweisung in Salzwasser kochen.

Schritt 2

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Öl anrösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Schritt 3

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze zusammen mit den Zwiebeln hinzugeben und ca. 3 Minuten auf hoher Stufe anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Schritt 4

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden lang mitrösten. Dann mit Sojasoße und etwas Gemüsebrühe ablöschen. Die Hitze reduzieren und etwa 1-2 Minuten köcheln lassen.

Schritt 5

Spinat hinzugeben und für weitere 2-3 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit einem Spritzer frischen Limettensaft abrunden, wenn man mag.

Schritt 6

Sobald die Nudeln "al dente" sind, das Kochwasser abgießen. Die Nudeln zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Belieben



Zutaten

- 400 g Tagliatelle
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Champignons
- 300 g Blattspinat
- ca. 100 ml Gemüsebrühe (oder pflanzliche Sahne*)
- 1-2 EL Sojasauce (optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Limettensaft (optional)
- Petersilie (optional)
- gehackt Hefeflocken oder veganer Parmesan (optional)

Hefeflocken oder veganen Parmesan hinzugeben und noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

Schritt 7

Die Pilz-Pasta mit den gerösteten Pinienkernen servieren und genießen!