



IMKEREI Pell

BE(E) GREEN VEGANE PASTA



Saisonales aus dem Honigtopf - Edition Juni 2021



IMKEREI Pell

BE(E) GREEN VEGANE PASTA

für ca. 2 Personen

- 1 Pkg. vegane Tasti-Pasti
- 1 große Zucchini
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Tasse TK Erbsen
- 2 Handvoll Mangold
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Petersilie
- Salz, Pfeffer, Sojasauce,
etwas Bio-Olivenöl
etwas frischer
Zitronensaft

Zu den Nudeln:

- 2 EL Basilikumpesto
(gekauft oder selbst
gemacht)

Topping:

- 1 Pkg. Räuchertofu
kross gebraten
- 1 TL Sonnenblumen-
kerne
- 1 TL Kürbiskerne

Die vegane Tasti Pasti in gesalzenes, kochendes Wasser, ca. 4-6 Minuten garen.

Für die Sauce: Die Zwiebel und den Knoblauch fein geschnitten in etwas Olivenöl anbraten.
Anschließend die Champignons und Zucchini klein schneiden und scharf anbraten.
Danach die Hitze reduzieren und die TK Erbsen dazugeben und gar machen. Abschließend den Mangold grob geschnitten beifügen und warten bis er weich wird (wie Spinat zu verwenden).
Abschließend mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitrone würzen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer extra Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig anbraten.

Die Pasta abseihen, und mit dem Basilikumpesto vermengen. Nun das gebratene Gemüse, sowie den krossen Räuchertofu und die Kerne zur Pasta geben. Und fertig ist der Pastagenuss!

So einfach und lecker kann vegan sein - probiert's am besten gleich selber aus!

Für mehr Inspirationen folgt uns gerne auf Social Media. Wir freuen uns auch sehr über eine Google Bewertung von euch!

