



Pasta in cremiger Pilzsauce

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	400 g
Champignons, braun	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Salz	
Penne Rigate	500 g
Walnüsse	4 EL
Öl	2 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Sojadrink	300 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
2. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Pasta im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Währenddessen in einer Pfanne Walnüsse fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. rösten. Anschließend auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.
3. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Pilze mit Zwiebeln darin ca. 4 Min. scharf anbraten. Danach mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sojadrink zugeben und aufkochen. Pilzsauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf niedriger Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Penne in ein Sieb abgießen und etwas Kochwasser dabei auffangen. Die Hälfte des Basilikums und der Walnüsse in die Pfanne geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne dazugeben und mit Sauce vermengen. Sauce nach Belieben mit etwas Kochwasser verdünnen.
5. Pasta in cremiger Pilzsauce auf Tellern anrichten, restliches Basilikum und Walnüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 646 kcal

Kohlenhydrate 105 g

Eiweiß 26 g

Ballaststoffe 3 g

Fette 13 g
