

Pilz-Pasta mit Spinat

Zutaten: (für 4 Personen)

400 g Tagliatelle
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
400 g Champignons
300 g Blattspinat
100 ml Gemüsebouillon
5 EL Pinienkerne
1-2 EL Sojasauce (optional)
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packunganweisung in Salzwasser kochen.

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

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. 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.

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.

Sobald die Nudeln "al dente" sind, das Kochwasser abgießen. Die Nudeln zu den Pilzen in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Nach Belieben Hefeflocken oder veganen Parmesan hinzugeben und noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

Tipp: Anstelle von Gemüsebouillon kann man auch Kokosmilch nehmen, wenn man eine cremige Pilz-Pasta zubereiten möchte.