



Pasta in Maronencreme

mit Spinat & Pilzen



Zutaten für 2 Personen:

Zutaten Die Pilze putzen, den Spinat waschen und vom Wurzelansatz befreien. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

150 g Kichererbsen-Spaghetti
glutenfrei

300 g frischer Spinat

150 g Champignons

200 g Maronen

(vakuumiert, oder frisch)

100 ml Hafer Cuisine

100 ml Gemüsebrühe

3 EL Soja Sauce

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

Olivenöl

frische Petersilie

Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Pilze braun anbraten. Mit Soja Sauce ablöschen und sobald die Pilze die Sauce aufgenommen haben in einem Gefäß beiseitestellen.

Die Zwiebel in die heiße Pfanne geben und den in Streifen geschnittenen Spinat hineingeben. Diesen dünsten, bis er zusammengefallen ist.

In der Zwischenzeit die frischen Maronen mit einem Messer einritzen und im heißen Ofen bei 200 °C 15 Min backen. Kurz abkühlen lassen und pellen. Alternativ die vakuumierten Maronen verwenden, diese sind bereits gegart.

Hafer Cuisine, Gemüsebrühe und Gewürze mit den Maronen in einen Mixer geben und zu einer feinen cremigen Sauce pürieren. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen, abgießen und dabei 20 ml Kochwasser auffangen. Die Sauce zum Spinat geben, Kochwasser zufügen und Pasta sowie Pilze unterheben.

Mit Gewürzen abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.