



Ausgewogene vegane Rezepte

Pilz-Spinat-Pasta



Nährwertangaben pro Portion

Energie	582 kcal
Protein	23 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	60 g



Ausgewogene vegane Rezepte

Pilz-Spinat-Pasta

Für 4 Portionen

Zutaten

200 g Vollkorn-Pasta (z. B. Penne)
100 g Kichererbsen-Pasta
2 EL Pflanzenöl (z. B. Oliven- oder Rapsöl)
1 Zwiebel, klein gehackt
1 Knoblauchzehen, klein gehackt
400 g Pilze, geviertelt
400 g Spinat (frisch)
100 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
100 ml Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer

Topping:

4 EL Baumnüsse oder geröstete Pinienkerne



Zubereitung

1. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch im Öl in einer Pfanne 2 Minuten anbraten.
3. Die Pilze hinzugeben und ein paar Minuten gut anbraten.
4. Mit der Bouillon ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat hinzugeben und mitdünsten.
6. Sobald der Spinat zerfallen ist, die Kichererbsen hinzugeben und mit Salz & Pfeffer würzen.
7. Die fertige Pasta unterrühren und wahlweise mit angerösteten Pinienkernen und/oder Baumnüssen servieren.