Cremige Pilz-Pasta mit Räuchertofu

Pasta mal anders: Dieses Rezept vereint herzhafte Pilze, knusprigen Räuchertofu und eine cremige Sahnesauce zu einem echten Soulfood für kalte Herbsttage. Dazu kommt frische Rohkost mit Topinambur, Apfel und knackigen Mandeln für den Crunch - angemacht mit einer zimtigen Salatsoße.

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, pressen oder hacken. In eine tiefe Pfanne mit reichlich Bratöl geben, den Räuchertofu dazubröseln und alles rundherum knusprig anbraten.
2. Die Pilze in Scheiben schneiden (Champignons oder Kräuterseitlinge) oder in Streifen reißen (Austernpilze) und dazu geben. Bei geschlossenem Pfannendeckel und mittlerer Hitze schmoren. Mehrmals wenden, bis die Pilze gar sind.
3. Währenddessen für den Rohkostsalat Topinambur oder Sellerie putzen und anschließend grob raspeln, den Apfel fein würfeln, die Mandeln hacken.
4. Alle Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas füllen und kräftig schütteln. Salat mit der Soße anmachen (je nach Geschmack, ggf. nicht die ganze Menge) und ziehen lassen.
5. Die Pasta nach Anleitung kochen.
6. Währenddessen die Pilze mit der Sahne ablöschen und leicht einkochen lassen. Petersilie hacken und zum Schluss mit in die Pfanne geben.
7. Pasta mit Pilz-Tofu-Soße vermengen und mit dem Rohkostsalat genießen. Dazu passen geröstete Sojabohnen von fairfood als Topping.

LOKAL HERO AT HOME

Zutaten für 2 Personen:

Cremige Pilz-Pasta mit Räuchertofu:
500 g Pilze gemischt (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
200 g Räuchertofu
200 ml (pflanzliche) Sahne
200 g Spaghetti (oder andere Pasta)
40 g Petersilie
Öl zum Braten, Salz und Pfeffer

Rohkostsalat:
150 g Topinambur oder Knollensellerie
150 g Apfel
20 g Mandeln

Salatsoße:
40 ml Olivenöl
30 ml Essig
1 EL Sojasauce
1 TL Senf
1 TL Ahornsirup
1 gute Prise Zimt

Alternativ eignet sich natürlich auch die Basis-Salatsoße von Woche 1 - vielleicht plant ihr ja noch weitere Salate und der Vorrat lohnt sich wieder.

Topping-Tip:

geröstete Sojabohnen von fairfood