

Inas Linsenpasta mit Champignons und Spinat

Für 4 Portionen

Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Champignons, braun
250 g frischer Blattspinat
250 g Linsenpasta
1 EL Olivenöl
250 ml Hafersahne
1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
½ Muskatnuss
1 EL Zitronensaft
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

4 TL Sesamsaat
4 EL veganer Parmesan oder
Hefeflocken

Zubereitung

Zunächst eine große Zwiebel und zwei Knoblauchzehen klein schneiden und die Petersilienblätter vom Stiel zupfen. Außerdem die Champignons putzen und in Scheiben schneiden sowie den Blattspinat mit kaltem Wasser waschen.

Tipp: Die Champignons nicht mit Wasser putzen, sondern vorsichtig mit einem Küchentuch abreiben. Dann werden sie beim Kochen nicht matschig.

Dann die Linsenpasta in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die klein gewürfelte Zwiebel sowie die Knoblauchzehen anbraten. Nach wenigen Minuten die Champignons zugeben und anbraten. Dann mit der Hafersahne ablöschen.

Dazu die Gemüsebrühe, Muskat und Zitronensaft geben und alles aufkochen lassen.

Danach die klein geschnittene Petersilie und den Blattspinat unterheben und bei geringer Hitze den Spinat zusammenfallen lassen.

Die fertige Linsenpasta abgießen und bei geringer Hitze mit in die Pfanne geben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta mit Sesamsaat und veganem Parmesan oder Hefeflocken servieren.

Guten Appetit!