



# Vegane Pasta mit Erbsensauce und Pilzen

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Champignons, braun	250 g
Bio Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Spaghetti	500 g
Margarine, vegan	2 EL
Paniermehl	4 EL
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Erbsen, tiefgefroren	400 g
Sojadrink	300 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und halbieren. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti darin ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Eine Pfanne mit 2 EL Margarine auf mittlerer Stufe erhitzen. 4 EL Paniermehl darin ca. 3 Min. goldbraun rösten. Salzen, mit Zitronenschale und Petersilie vermengen und auf einem Teller beiseitestellen. Pfanne auswischen.
4. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Pilze darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und Zwiebel mit 300 g tiefgefrorenen Erbsen ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Mit Sojadrink auffüllen und ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.
5. Erbsensauce in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Erbsensauce mit restlichen Erbsen und Pilzen in die Pfanne geben und kurz erwärmen.
6. Spaghetti mit Erbsensauce auf Tellern anrichten. Mit Bröseln bestreuen und vegane Erbsennudeln servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	691 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	15 g