



Penne mit Vanille, Mandeln und Basilikum

Zutaten für 2 Portionen

Für die Penne

- 250 g Vollkorn-Penne (oder Pasta nach Wahl)
- 30 g Mandeln - grob hacken und fettfrei rösten
- 1 milde rote Chilischote - entkernen und fein hacken
- 6 dünne Scheiben frischer Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Mandel-Schlagsahne (z. B. von [Soyana](#))
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 3 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Vanillepulver
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g Petersilie – fein schneiden
- 10 g Basilikum – fein schneiden
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Penne einen Topf mit Wasser aufkochen und salzen. Das Lorbeerblatt, die Ingwerscheiben und die Penne ins kochende Wasser geben und die Nudeln darin al dente garen.

Dann ca. 150 ml Kochwasser abschöpfen und zur Seite stellen; die Penne über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen; das Lorbeerblatt und den Ingwer entfernen.

Den Topf wieder auf den Herd stellen und die 150 ml Kochwasser zusammen mit der Mandelsahne darin aufkochen. Dann Vanillepulver, Chili und Edelhefeflocken einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Min. köcheln lassen.

Die Penne dazugeben, mit dem Olivenöl beträufeln und etwas von der Petersilie und dem Basilikum dazugeben. Das Ganze gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Penne auf zwei Teller verteilen und mit Mandeln, der restlichen Petersilie und dem Basilikum bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 838 kcal
- Kohlenhydrate: 86 g
- Eiweiss: 24 g
- Fett: 41 g