

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.