



## Conchiglie mit Cashew-Mais-Sauce

dazu Tomaten-Gurken-Salat mit Basilikum



ca. 35min



2 personen

Bei uns ist nicht nur der Kunde, sondern auch der Geschmack König! Darum stecken wir extra viel Liebe in unsere Pastasaucen, die auch in veganer Form keine Wünsche offenlassen. Unsere heutige Sauce bereitest du mit frischem Mais, feinen Cashewkernen, pikanten Cajun-Gewürzen und Hefeflocken zu - diese fungieren nämlich als natürliche Geschmacksverstärker. So muss gute Pasta schmecken!

## Wat je van ons krijgt

- 200g biologische conchiglie 1
- 1 sjalotje
- 1 verse maïskolf
- 25g gezouten cashewnoten 2,4
- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 zakje cajunkruiden
- 10g verse bieslook
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse basilicum

## Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- 30ml olijfolie
- 15ml balsamicoazijn 3

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

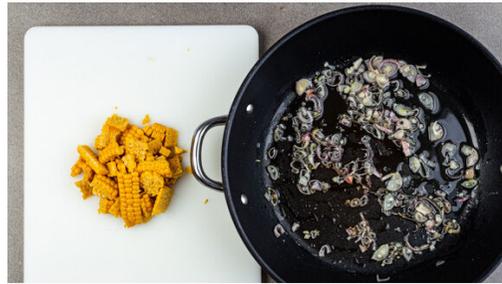
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), pinda's (2), sulfieten (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 786kcal, vet 34.0g, koolhydraten 101.3g, eiwit 21.1g



### 1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen, halbieren, grob würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze in 3-5Min. glasig anbraten. Den **Maiskolben** schälen, vorhandene Härchen entfernen und den **Mais** mit einem Messer vom Kolben schneiden.



### 4. Sauce pürieren

Den **Mais**, die **Hefeflocken**, die  $\frac{1}{2}$  der **Gewürzmischung** und 100ml Wasser zu den **Schalotten** geben und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen, bis der **Mais** weich ist. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Cashews** abgießen und mit der **Mais-Mischung** in einem hohen Gefäß pürieren, dabei ggf. löffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige **Sauce** entsteht.



### 2. Pasta kochen

1 Tasse kochendes Wasser aus dem Topf schöpfen, über die **Cashews** gießen und die **Cashews** zum Einweichen beiseitestellen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Pasta vermengen

Die **Sauce** und **50ml Pastawasser** in der Pfanne mit 2EL veganer Margarine bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** hinzufügen und mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. mehr **Pastawasser** zugießen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den **Schnittlauch** fein schneiden.



### 3. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und die **Tomate** grob würfeln. Mit 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig zu einem **Salat** vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Pasta verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Pasta** mit der  $\frac{1}{2}$  des **Schnittlauchs**, **2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Basilikumblätter** abzupfen, grob schneiden und unter den **Salat** mengen. Die **Pasta** mit dem **restlichen Schnittlauch** und der **Zitronenschale** garnieren und mit dem **Salat** servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)  **#marleyspooning**