



Pfifferling-Pasta mit cremiger Cannellini-Alfredo-Soße

🕒 Preparation time: 45 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 250 Gramm Hartweizen-Pasta (125 Gramm pro Person) | für eine glutenfreie Pasta Reis-Nudeln oder eine andere Art glutenfreie Pasta-Art wählen
- Meersalz (für das Kochwasser ca. 2 TL, mehr zum Würzen)
- 500 Gramm Pfifferlinge (Gewicht vor dem Verlesen/es fällt noch Gewicht weg)
- 1 (rote) Zwiebel (ca. 60-75 Gramm)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 Gramm Räuchertofu
- Eine Hand voll frische Petersilie + Petersilie zum Garnieren
- 1 Dose Cannellini-Bohnen oder klassische "weiße Bohnen" (240 Gramm Abtropfgewicht)
- 200 ml Gemüsebrühe (einfach eine Instant-Brühe anrühren)
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Olivenöl
- Grober, schwarzer oder bunter Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Sojasoße (ich benutze gerne glutenfreie Tamari Sojasoße)
- Eine Prise frisch aufgerieben Muskatnuss

Zubereitung (ca. 40-50 Minuten)

1. Ich beginne bei diesem Rezept mit der Zubereitung der Soße. Dann erst koche ich die Pasta. Denn das Gericht schmeckt besonders gut, wenn die Nudeln frisch & heiß sind. Die Soße lässt sich hingegen zum Schluss einfach nochmals erwärmen.
2. Für die Cremesoße: Pfifferlinge verlesen, putzen, harte Stielteile einkürzen, große Pilze etwas zerkleinern, Pilze mit Wasser abbrausen und vorsichtig in einem Küchentuch trocknen. Denn die Pfifferlinge stecken voller Erde und Sand. Nichts ist unangenehmer, als beim Essen plötzlich ein "Knirschen" zwischen den Zähnen zu haben. Also: Pfifferlinge waschen und gut trocken tupfen!
3. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Räuchertofu abwiegen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die weißen Bohnen aus der Dose, z.B. Cannellini-Bohnen oder einfach "weiße Bohnen", in ein Sieb geben und gut abspülen.
4. Die weißen Bohnen zusammen mit 100 ml Gemüsebrühe, der Knoblauchzehe, 3 EL Hefeflocken, 2 EL Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer in den Mixer geben und pürieren.
5. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Räuchertofuwürfel 3 Minuten im heißen Öl anbraten. Pfifferlinge hinzu geben und braten.
6. 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße hinzu geben. Das gemixte Bohnenpüree einrühren und das Ganze kurz etwas einköcheln lassen. Eine große Prise frisch geriebene Muskatnuss dazu geben. Eine Hand voll frische gehackte Petersilie untermengen und die Pilzrahmsoße mit Gemüsebrühe oder Wasser beliebig in der Konsistenz strecken (ich habe nochmals ca. 100 ml Gemüsebrühe eingerührt). Aber das könnt Ihr individuell dosieren.
7. Anschließend die Pasta kochen.
8. Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser erhitzen. Vegane Pasta nach Packungsanleitung im Salzwasser bissfest kochen.
9. Pfifferling-Rahmsoße nochmals erwärmen, mit der Pasta vermengen und auf vertieften Tellern anrichten. Pfifferling-Pasta mit gehackter Petersilie und mit grobem Pfeffer bestreut servieren.

Ganz ohne Sahne erzielt Ihr eine cremig-aromatische Soße, die wenig Kalorien hat und doch nach richtigem "Pfifferligrahm" schmeckt!