

Cremige Pilzpasta mit Thymian und Zitrone

Diese cremige Pilzpasta mit Thymian und Zitrone steht in rund 35 Minuten auf dem Tisch. Kräftig gebratene Pilze sorgen für viel Umami, während Hafersahne und etwas Pastawasser die Sauce wunderbar cremig machen. Thymian und Knoblauch geben der Pasta eine herzhaft-basische Basis. Ein Spritzer Zitronensaft bringt zum Schluss genau die Frische, die eine cremige Pilzsauce braucht. Das Rezept kommt mit wenigen, gut erhältlichen Zutaten aus und braucht nur einen Topf und eine grosse Pfanne. Damit ist es unkomplizierte Alltagsküche, die trotzdem nach deutlich mehr Aufwand schmeckt.

4–6 Portionen | 35 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Pasta (z. B. Linguine, Spaghetti oder Tagliatelle ohne Ei)
- 700 g braune Champignons (in Scheiben geschnitten)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL vegane Butter
- 250 ml pflanzliche Kochcreme (z. B. Hafer)
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL frischer Thymian (Blättchen abgezupft)
- 1 Bio-Zitrone (etwas Abrieb und 2 EL Saft)
- 3 EL Hefeflocken
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 TL Salz (plus Salz für das Pastawasser)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

- 01 Pasta kochen:** Die Pasta in reichlich Salzwasser knapp al dente kochen. Vor dem Abgiessen etwa 300 ml Pastawasser abschöpfen und beiseitestellen.
- 02 Pilze kräftig rösten:** Währenddessen eine grosse Pfanne stark erhitzen. Olivenöl hineingeben und die Pilze möglichst flach verteilen. Zunächst 3 bis 4 Minuten ohne Rühren braten. Danach wenden und weitere 4 Minuten kräftig rösten.
- 03 Aromen dazugeben:** Die Hitze etwas reduzieren. Zwiebel, vegane Butter und Thymian zu den Pilzen geben und 3 Minuten braten. Anschliessend Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden mitrösten.
- 04 Sauce anrühren:** Pflanzliche Kochcreme, Dijon-Senf und zunächst 150 ml Pastawasser einrühren. Die Sauce 2 Minuten sanft köcheln lassen. Danach Hefeflocken und Zitronenabrieb unterrühren.
- 05 Pasta fertig garen:** Die abgegossene Pasta direkt in die Pfanne geben. Alles bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten kräftig durchschwenken. Falls die Sauce zu dick wird, etwas zusätzliches Pastawasser einarbeiten.
- 06 Frische setzen:** Zum Schluss Zitronensaft und Petersilie unterheben. Mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Pasta sofort servieren.