



Basilikum Seidentofu Pasta

Cremig, aromatisch und mit feinem Crunch: Diese Pasta kombiniert eine samtige Basilikum-Seidentofu-Soße mit einem goldbraunen Knoblauch-Panko-Topping. Ein pflanzliches Wohlfühlgericht voller Frische und Textur, das schnell gemacht ist und mit jedem Bissen begeistert.

Zutaten

4 Portionen

Panko-Crunch-Topping

2 Knoblauchzehen

2 EL Brat-Olive Mediterran

50 g Panko-Paniermehl

Bio-Meersalz

Pfeffer

Pasta

30 g Basilikum, frisch

1 Knoblauchzehe

400 g Seidentofu

2 EL Hefeflocken

2 TL Zitronensaft

1 EL Olivenöl nativ extra, aus IT

Bio-Meersalz

Pfeffer

400 g Protein PLUS Pasta Fusilli

Zubereitung

Panko-Crunch-Topping

Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne Bratöl Olive erhitzen, das Panko-Paniermehl leicht anrösten und anschließend den Knoblauch hinzufügen. Alles goldbraun werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Pasta

Basilikum waschen, trocknen und grob abzapfen. Knoblauch schälen. Seidentofu, Basilikum, Hefeflocken, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl nativ extra von Byodo, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer cremigen, homogenen Soße pürieren. Nach Geschmack nochmals mit Salz, Pfeffer oder Zitronensaft abschmecken.

Die Fusilli 10–12 Minuten in kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend mit der Basilikum-Seidentofu-Soße vermengen und mit dem Panko-Crunch-Topping servieren.

Unser Tipp:

Wer kein Panko-Paniermehl findet (erhältlich in der Asia-Abteilung im Supermarkt), kann alternativ auch Semmelbrösel für das Crunch-Topping verwenden.