DENNER

Bio und vegan: Cremige Safran-Penne



Da schlagen Foodie-Herzen höher: Bei Denner gibt es ganz neu ein ausgewähltes Sortiment an Bio-Lebensmitteln, und eines davon schaffts denn auch gleich ins Rezept der Woche.

Wertvoll ist hier nicht nur der Safran: Das verwendete enerBiO Mandelmus steckt nämlich voller gesunder Inhaltsstoffe. Mandeln versorgen den Körper unter anderem mit Magnesium, Calcium und B-Vitaminen; ausserdem sollen sie dem Herz, den Knochen und dem Darm guttun.

Ungeöffnet lässt sich Mandelmus lange im Vorratsschrank lagern. Nach dem Öffnen sollte man das Glas in den Kühlschrank stellen; auch dort hält sich das Mus über längere Zeit. Wichtig ist lediglich, dass man die Ölschicht auf dem Mus nicht entfernt.

Die cremigen Safran-Penne sind nicht nur bio, sondern auch vegan und natürlich superlecker – was will man mehr?

- 480 g Penne
- 2 Lauchstangen (etwa 400 g), in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 80 g Mandelmus
- Saft einer Zitrone
- 3 dl Wasser
- 1 TL Safranfäden oder -pulver
- Etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver

1. Zwiebel und Lauch in etwas Öl andünsten.
2. Die Penne im Salzwasser al dente kochen.
3. Das Mandelmus in einer Pfanne mit dem Wasser und dem Zitronensaft gut vermischen und kurz köcheln lassen. Falls es zu fest eindickt, noch mehr Wasser dazugeben.
4. Safran, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver zur Sauce geben, kurz mitköcheln.
5. Den Lauch und die Zwiebel der Sauce beifügen, diese abschmecken und über die Penne geben.

Zubereitungsdauer: circa 25 Minuten

Oynos Vino Biologico Nero d'Avola/Merlot Terre Siciliane IGT

Purpurrot. Intensive Brombeer- und Himbeeraromen. Weiche, samtige Tannine, voll und lang im Gaumen.

Jetzt im Weinshop ansehen