



Grüne Spargelpasta mit "Fisch vom Feld" (Ein leckerer Produkttest)

🕒 Preparation time: 15 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g vegane Spaghetti oder eine andere vegane Pastasorte (z.B. Penne)
- Salz
- 1-2 Packungen "Fisch vom Feld" Veggie Filees im Backteig (je nach Hunger; eine Packung enthält 3 Filees)
- 60 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 250 g grüner Spargel
- 1-2 EL Pflanzenöl
- 50 ml Weißwein (kann durch Wasser ersetzt werden)
- 100 ml Wasser + Wasser zum Strecken der Konsistenz nach Belieben
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Cashewmus (oder Mandelmus)
- 3-4 EL Hefeflocken
- 1 Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1 Prise Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft + Zitronenscheiben zum Garnieren
- 1-2 TL Sojasoße (oder etwas mehr Salz & Pfeffer)
- Einige Stängel frischer Dill + Dill zum Garnieren (oder Petersilie)

Zubereitung (25 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Backzeit für die "Fisch vom Feld-Filets")

1. Vegane Pasta nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Wasser abgießen und Pasta einmal mit Wasser kurz abbrausen (damit die Nudeln nicht so aneinander kleben).
2. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorwärmen und ein Blech mit Backpapier belegen. Dann die "Fisch vom Feld-Filees" auspacken. Hier hat mir besonders gut gefallen, dass die tiefgekühlten Filees wirklich ganz ohne Plastik verpackt sind. In der Kartonage befinden sich direkt die 3 Backstücke.
3. Als zweiten Arbeitsschritt gebe ich die "Fisch vom Feld Veggie-Filees im Backteig" unaufgetaut in den vorgeheizten Ofen.
4. Vegane Fischfilets 25 Minuten bei 220 Grad Ober- und Unterhitze backen. Filets nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
5. Während die "Fisch vom Feld-Filees" im Backofen schön knusprig und heiß werden, bereite ich die cremige Pasta-Soße mit grünem Spargel zu.
6. Dafür Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Grünen Spargel waschen, holzige Stielenden ein wenig einkürzen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
7. 1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz im heißen Öl anschwitzen. Die Spargelstücke dazu geben und 2-3 Minuten anbraten lassen. Zutaten mit 50 ml Weißwein und 100 ml Wasser ablöschen. Spargel rund 4-5 Minuten sanft köcheln lassen.
8. Dann 1 TL scharfen Senf, 1 EL Cashewmus, 3-4 EL Hefeflocken, etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss, eine Prise Salz und Pfeffer hinzu geben und 150 ml Pflanzendrink einrühren. Zutaten nochmals 2-3 Minuten sanft köcheln lassen und die Soßenkonsistenz mit Wasser in der nach deinem Geschmack strecken. Soße zum Schluss mit 1-2 TL Zitronensaft und 1-2 TL Sojasoße abschmecken. 1 kl. Handvoll Dill waschen, hacken und in die Soße rühren.
9. Die vorbereitete Pasta zur heißen, cremigen Spargelsoße in der Pfanne geben und gut durchmischen. Pasta auf Teller aufteilen, die knusprigen Fisch vom Feld Veggie-Filees im Backteig dazu geben und mit reichlich Dill bestreut sowie mit Zitrone garniert genießen.

Die Konsistenz der Veggie Filees im Backteig ist wirklich sehr gelungen. Ohne jegliche Zugabe von Fett oder Gewürzen werden sie im Ofen außen schön knusprig golden und sind innen zart und lecker. Ganz viel Spaß beim Ausprobieren - ich hoffe, der Fisch vom Feld geht dir ins "(Einkaufs)netz" - ich find's nen richtig guten Fang. Und du? Liebst deine Lea Mmmhhhh, die cremigen Spargel-Nudeln dazu. Perfekt!