



## SPIRELLI MIT PILZEN UND LAUCH

*Für 2 Personen:*

70 g Tahini (Mus aus geröstetem Sesam)  
3/4 EL braune Misopaste (alternativ: weiße Misopaste)  
2 EL Nährhefe (Hefeflocken)  
350 ml heißes Wasser  
50 ml Weißwein (alternativ: 1 EL frisch gepresster Zitronensaft)  
1 TL Salz  
200 g Spirelli (ich habe glutenfreie Maisspirelli von Alnavit verwendet)  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt  
250 g braune Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten  
2 Stangen Lauch, der weiße und hellgrüne Teil in dünne Ringe geschnitten  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 EL gehackte glatte Petersilie

*Zeitaufwand:*

ca. 30 Minuten

In einer Schüssel Tahini, Misopaste und Nährhefe verrühren. Nach und nach heißes Wasser hinzufügen und glatt verrühren. Am Anfang scheint es so, dass sich die Pasten nicht mit dem Wasser verbinden. Nach einigem Rühren klappt es allerdings. Weißwein und Salz unterrühren und beiseitestellen. Alternativ können die Zutaten auch im Standmixer vermischelt werden.

Die Pasta nach Packungsanweisung kochen. Kurz bevor sie „al dente“ ist, abgießen.

In einer Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und den Knoblauch unter Rühren kurz anbraten. Die Champignons hinzufügen und unter Rühren ca. 4 Minuten anbraten, bis die Pilze leicht gebräunt sind. Lauchringe hinzufügen und weitere 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Tahini-Mischung hinzufügen, die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Verdampft die Flüssigkeit der Sauce zu schnell, etwas Wasser hinzufügen.

Die Pasta in die Pfanne zur Sauce hinzufügen und gut verrühren. Mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren und sofort servieren.