

## Rezept

# Gemüsepasta mit Shiitakesauce

Ein Rezept von Gemüsepasta mit Shiitakesauce, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Sauce

<b>15 g</b> getrocknete Shiitake (Pilze)	<b>1</b> Aubergine
<b>1</b> rote Paprika	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>4 Zweige</b> Thymian	neutrales Pflanzenöl
<b>2 TL</b> Tomatenmark	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 EL</b> Teriyakisauce (ersatzweise Sojasauce)	<b>5 EL</b> Cashewcreme (ersatzweise 100 ml pflanzliche Sahnealternative zum Kochen)
<b>½ TL</b> Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken)	<b>½ TL</b> geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise edelsüßes Paprikapulver)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Pasta

<b>4</b> Möhren	<b>4</b> Zucchini
<b>200 g</b> Vollkornspaghetti	Salz
<b>3 EL</b> Sonnenblumenkerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 15 g F, 14 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die getrockneten Pilze mit 300 ml kochendem Wasser begießen und zugedeckt für 10 Min. ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen und beides abkühlen lassen. Anschließend die Pilze gut ausdrücken und grob hacken.
2. Aubergine und Paprika waschen, abtropfen lassen und putzen, die Paprika von Kernen und weißen Trennhäuten befreien. Das Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel darin zunächst scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze 5 Min. weiterbraten, bis die Ränder goldbraun werden. Die Pilze, Knoblauch, Paprika und Tomatenmark dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Dabei kräftig rühren, damit nichts anbrennt. Anschließend mit Brühe, Teriyakisauce und dem Einweichwasser der Pilze ablöschen und alles 5 Min. offen köcheln lassen.
4. Die Cashew-Hafer-Creme, die Gewürze sowie den Thymian mit in die Pfanne geben. Nochmals aufkochen und 3-4 Min. bei mittlerer Hitze weiterköcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

5. Für die Pasta die Möhren schälen, die Zucchini waschen und putzen. Beides mit einem Spiralschneider zu dünnen Spaghetti verarbeiten (alternativ das Gemüse mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in lange, dünne Streifen schneiden). Das Kerngehäuse der Zucchini nicht mitverwenden.

---

6. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, in der letzten Min. die Gemüsenudeln dazugeben und mitkochen lassen. Dann alles durch ein Sieb abgießen.

---

7. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rundherum goldbraun anrösten. Die Pasta auf Teller verteilen, die Sauce darüber geben, alles mit den Sonnenblumenkernen garnieren und servieren.