

Rezept

Spaghetti mit Soja-Gemüse-Sugo

Ein Rezept von Spaghetti mit Soja-Gemüse-Sugo, am 16.03.2025

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe	100 g feines Sojagranulat
2 Stangen Staudensellerie	1 Möhre
1 rote Paprikaschote	400 g Tomaten (ersatzweise geht auch 1 Dose Tomaten)
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Thymian oder Oregano
Salz	1 Msp. Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 TL Chiliflocken (nach Belieben)	400 g Spaghetti

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Das Sojagranulat in eine Schüssel füllen, mit der Brühe begießen und ca. 15 Minuten aufquellen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen oder schälen und putzen. Den Sellerie, die Möhre und die Paprika klein würfeln. Aus den Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz darin ziehen lassen und kalt abschrecken. Tomaten häuten und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Granulat in einem Sieb gut abtropfen lassen, dabei den ablaufenden Sud auffangen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Granulat darin kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Thymian oder Oregano dazugeben und kurz mitbraten. Dann das Gemüse (außer den Tomaten) untermischen und ein paar Minuten andünsten.
4. Die Tomaten und den Granulatsud mit in die Pfanne geben, untermischen. Den Sugo mit Salz, dem Sirup oder Dicksaft und nach Belieben den Chiliflocken abschmecken und offen bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Gleichzeitig für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Spaghetti darin nach Packungsangabe al dente kochen.