

Rezept

Spaghetti mit Sojasugo

Ein Rezept von Spaghetti mit Sojasugo, am 24.01.2025

Zutaten

350 ml Gemüsebrühe	100 g feines Sojagranulat
150 g Champignons oder Egerlinge	400 g Tomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	1 Prise Chilipulver
400 g (Vollkorn-)Spaghetti	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Das Sojagranulat in einer Schüssel damit begießen, 15 Min. ziehen lassen.

2. Inzwischen die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben, von den Stielenden befreien, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten und fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Rosmarin abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen fein schneiden. Das Sojagranulat in einem Sieb abtropfen lassen, die Brühe dabei auffangen.

3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin mit Rosmarin und Pilzen andünsten. Granulat kurz mitbraten, dann Tomaten und Brühe untermischen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Chili würzen und den Sugo bei schwacher Hitze offen etwa 15 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen die Nudeln in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Abgießen und mit dem Sugo vermischen. Dazu passt frisch geriebener Parmesan.