

Rezept

Vegane Pasta Asciutta

Ein Rezept von Vegane Pasta Asciutta, am 11.12.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	100 g rohe vegane Hackalternative (aus dem Kühlregal; z. B. auf Sojabasis)
300 g passierte Tomaten	325 ml Gemüsebrühe
1 EL vegane Sauerrahmalternative	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
150 g vegane Nudeln (z. B. Makkaroni, Penne oder Spaghetti)	75 g Mais
	75 g Kidneybohnen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 15 g F, 22 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit dem Olivenöl kurz andünsten. Die Hackalternative zufügen und ca. 3 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
2. Passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Sauerrahm und Tomatenmark zugeben und unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und 5-8 Min. köcheln lassen.
3. Die Nudeln zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie bissfest sind. (Je nach Nudelsorte kann die Kochzeit variieren.)
4. Mais und Bohnen einrühren, kurz erhitzen und die Pasta erneut kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Teller verteilen und sofort servieren.