



V: Spaghetti in veganer „Thunfisch“-Sauce

mit frischem Basilikum und Karotten



ca. 30min



3-4 Personen

Wer Lust auf eine schnelle und einfache Pastasauce hat, ist bei uns an der richtigen Adresse: Wir machen heute ein leckeres Spaghettigericht mit veganem „Thunfisch“ in Tomatensauce. Dazu gibt's frisches Basilikum und knackige Karotten. Nach dem Schnippeln ist die meiste Arbeit schon getan, denn dann muss die Sauce nur noch vor sich hin köcheln. Pflichtbewusste schaffen in der Zeit vielleicht schon den ersten Abwasch ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Karotten
- 20g Basilikum
- 2 Dosen veganer Thunfisch ²
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 608kcal, Fett 10.2g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 24.3g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden.



4. Sauce köcheln

Die **Dosentomaten** mit **100ml Pastawasser** und den **Basilikumstängeln** zugeben, unterrühren und mit 1½TL Salz und 1TL Pfeffer würzen. Die **Sauce** 5-7Min. köcheln lassen, dabei je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zufügen. **¾ der Basilikumblättchen**, 2TL Essig und 1 Prise Zucker unterrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Basilikumstängel** und **Basilikumblättchen** getrennt fein schneiden.



5. Anrichten & servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** anrichten und mit den **restlichen Basilikumblättchen** bestreut servieren.



3. Gemüse & Fisch braten

Den **Thunfisch** abgießen. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten; den Knoblauch zufügen und 1-2Min. mitbraten. Den **Thunfisch** zugeben und sehr vorsichtig unterheben, damit er nicht zu stark zerfällt.



6. Versteckspiel

Wer Kinder im Haus hat, die (noch) nicht die größten Gemüsefans sind, hat es womöglich schwer, ihnen die Karotten in der Sauce schmackhaft zu machen. Dafür haben wir einen sehr effektiven Tipp parat: Die Karotten nicht schneiden, sondern reiben. Die feinen Raspel lassen sich ganz leicht in der Sauce „verstecken“ und fallen kritischen Kinderaugen gar nicht auf.