



Vegane Spaghetti in Tomatensauce

dazu ein Basilikum-Kürbiskern-Topping



20-30min



2 Portionen

Vegane Pastagerichte sind glücklicherweise gar nicht so schwer zu finden – Pasta ist schließlich für alle da! Und ohne die italienische Teigware leben zu müssen, wollen wir nun wirklich niemandem zumuten. Deshalb gibt es hier heute ein rein pflanzliches Pastagericht mit knackigem Gemüse, einer fruchtigen Tomatensauce und duftendem Oregano. Und das Beste kommt zum Schluss: ein feines Topping aus Basilikum und Kürbiskernen.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 15g Basilikum & Oregano
- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Dose Kirschtomaten
- 25g Kürbiskerne

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 23.3g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 21.8g



1. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** ebenfalls längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Oregano samt weicher Stängel** grob schneiden.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Währenddessen die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Das **Basilikum samt Stängeln** fein schneiden.



2. Gemüse braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** und die **Zwiebeln** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. anbraten, dann die **Karotten**, den **Oregano** und den **Knoblauch** zugeben und weitere 2-3Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Kürbiskerne** und das **Basilikum** mit 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pasta** mit der **Sauce** und **50-75ml Pastawasser** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta in Tomatensauce** mit dem **Basilikum-Kürbiskern-Topping** garniert servieren.



3. Sauce köcheln

Die **Kirschtomaten** mit 200ml Wasser, 1EL Balsamicoessig und je ½TL Salz und Pfeffer zum **Gemüse** in den Topf geben und aufkochen, dann die Hitze reduzieren und alles 15-17Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



6. Gut Ding will Weile haben

Die Tomatensauce entwickelt ihren Geschmack über die lange Köchelzeit – du kannst gegen Ende der Kochzeit alle paar Minuten probieren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, bis sie perfekt ist. Falls du mit Kindern isst, lass sie das Topping vorher probieren – falls sie es nicht mögen, kannst du stattdessen ein bisschen Käse über ihre Spaghetti-Portionen reiben.