



Spaghetti in Auberginen-Oliven-Sauce

dazu ein knuspriges Hefeflocken-Topping



ca. 30min



4 Portionen

Extremen Heißhunger auf doller Pasta? Aber es soll bitte vegan sein? Das sollten wir wohl hinkriegen. Und zwar gibt es heute Spaghetti mit milden Auberginen und fruchtigen Tomaten in einer würzigen Auberginen-Oliven-Sauce. Und zu guter Letzt: ein knuspriges Hefeflocken-Topping. Ein hundertprozentig pflanzliches Pastagericht, und zudem superfix zubereitet. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Aubergine
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Pck. Hefeflocken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 19.5g



1. Zutaten schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 5-8mm dünne Stifte schneiden. Die **Tomaten** in 2-3cm große Stücke würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben.



2. Auberginen anbraten

Die **Auberginen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 3 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



5. Topping zubereiten

Den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30-60Sek. duftig anbraten. Das **Paniermehl**, die **Hefeflocken** und 3-4 Prisen Salz unterrühren und weiterbraten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit den **Bröseln** garniert servieren.



3. Sauce köcheln

Die **Auberginen** mit der **Sauce** und den **Tomaten** vermengen und abgedeckt 9-11Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur-Manufaktur

Eventuell übrig gebliebene Kräuter wie Petersilie oder Basilikum fein schneiden und als grüne Garnitur über die Pasta streuen. In Schritt 3 eine oder zwei Prisen getrocknete Chiliflocken hinzugeben, wenn es doch etwas schärfer sein soll.