



VEGANE PASTA ASCIUTTA

Für 2 Personen

35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 565 kcal

22 g E

15 g F

79 g KH

EINFACH

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 Sauerrahm-Alternative*
2 EL *Tomatenmark*
Salz, Pfeffer
150 g *vegane Nudeln (z. B. Makkaroni, Penne oder Spaghetti)*
75 g *Mais*
75 g *Kidneybohnen*

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.

GUT ZU WISSEN

Statt 100 g frischer veganer Hackalternative kann man auch 50 g Granulat verwenden. Das trockene Veggie-Hack nach Packungsanweisung einweichen lassen.



VEGANE SPAGHETTI CARBONARA

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 995 kcal

34 g E

51 g F

98 g KH

KLASSIKER

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Räuchertofu

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

450 ml Gemüsebrühe

200 g vegane Spaghetti

60 g geriebene vegane Parmesanalternative

200 g Pflanzencreme

2 EL Hefeflocken

2 EL weißes Mandelmus

2 Stängel Oregano

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Räuchertofu klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Räuchertofu mit dem Knoblauch zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. anbraten.

2 Dann die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Die Spaghetti zufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 1 EL Parmesan für das Topping beiseitestellen. Den restlichen Käse mit Pflanzencreme, Hefeflocken und Mandelmus in den Topf geben. Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln in weiteren ca. 5 Min. bissfest garen.

4 Inzwischen den Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Spaghetti Carbonara auf Teller verteilen und mit Oregano und Parmesan bestreut servieren.



CASHEW MAC AND CHEESE

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 470 kcal

15 g E

15 g F

68 g KH

SCHNELL

150 g vegane Hörnchennudeln

Salz

100 ml Cashewdrink (ersatzweise anderer Pflanzendrink)

50 g vegane Reibekäse-Alternative

1 ½ EL Cashewmus

1 EL Hefeflocken

Pfeffer

¼ TL gemahlene Kurkuma

1 Prise Zimtpulver

2 Stängel Schnittlauch

½ EL geriebene vegane Parmesanalternative