

Gemüse-Pasta mit Tomatensugo und Räuchertofu

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Paprikaschote
- 1 Stange Lauch
- 1 Brokkoli
- 2 Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 175 g Räuchertofu
- 100 g Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- 2 EL Olivenöl
- Oregano
- Salz & Pfeffer
- 500 g Pasta nach Wahl (z.B. Orecchiette, Farfalle oder Girandole)
- Parmesan frisch gerieben

Rezept:

1. Gemüse waschen, putzen bzw. schälen. Paprika und Lauch in feine Streifen schneiden, Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Karotten mit Küchenreibe grob reiben, Zuckerschoten nicht schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das ganze Gemüse dazugeben und alles ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren weiterdünsten. Tomatenmark dazu geben, umrühren und kurz mit anbraten. Die gehackten Tomaten hinzufügen und mit 300ml Brühe aufgießen. Mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen, die Sahne hinzugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Pasta nach Packungsangaben zubereiten und den Räuchertofu in feine Streifen schneiden und in etwas Olivenöl kurz scharf anbraten, nicht zu lange anbraten, sonst wird der Tofu zu hart. Kurz vor dem Abgießen der Pasta etwas Pastawasser zur Soße geben, dann die Pasta abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Pasta zur Soße geben, alles gründlich mischen, evtl. nochmal kurz erhitzen und abschmecken. Mit dem Räuchertofu und dem Parmesan garnieren und servieren.

Dazu passt gut ein grüner Salat oder ein Salat aus grünen Bohnen.

Fazit:

Sehr lecker, Gemüse kann variiert werden, je nach Saison und Geschmack. Vegan geht auch, dann die Sahne und den Parmesan weg lassen. Kinder können gut mithelfen beim Gemüse putzen, schälen und schneiden, Soße zubereiten und Pasta kochen.