

Pasta mit Tomaten-Gemüsesoße und Räuchertofu

Materialkosten pro Person: 1,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 200 g Champignons
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 3 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 175 g Räuchertofu
- 100 g Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500 ml Passierte Tomaten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Sahne
- 125 g Feta
- 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. Zucchini und Champignons in feine Streifen schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden, Karotten mit Küchenreibe grob reiben, Zuckerschoten nicht schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Den Feta klein 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 und die passierten Tomaten hinzufügen und mit 300ml Brühe aufgießen. Mit Oregano, etwas Salz und Pfeffer würzen, die Sahne und den Feta 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, den Feta und den Parmesan weglassen. Kinder können gut mithelfen beim Gemüse putzen, schälen und schneiden, Soße zubereiten und Pasta kochen.