



Vegane Pasta

Zutaten für 4 Portionen

600 g Tomaten
80 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Basilikum, fein geschnitten
250 g Zucchini
1 EL Olivenöl
12 Salbeiblätter
300 g Linguine, ohne Ei
150 g Sojaschnetzel, grob
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Tomatensauce die Tomaten kurz blanchieren, häuten, vierteln, Stielansatz und Samen entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Öl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig schwitzen. Die Tomaten zugeben und kurz dünsten. Salzen und pfeffern. Basilikum unterrühren. Die Sauce beiseite stellen.

2. Die Zucchini von Blüten- und Stielansatz befreien und der Länge nach in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Salbeiblättchen in das Öl geben und knusprig braten. Tagliatelle in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Sojaschnetzel nach Packungsanweisung zubereiten und anbraten. Tagliatelle und Zucchini unter die Tomatensauce mischen, nochmals abschmecken, auf Tellern anrichten und mit den Bratstreifen und den gebratenen Salbeiblättchen garnieren und servieren.

Einkaufsliste

- 6 große Bio Tomaten
- 1 Bio Zwiebel
- 1 Knolle Bio Knoblauch
- 1 Flasche Alnatura Olivenöl
- 1 Alnatura Basilikum im Topf
- 2 große Bio Zucchini
- 1 Bund Bio Salbeiblätter
- 1 Packung Alnatura Linguine
- 1 Packung Alnatura Sojaschnetzel