

Pasta asciutta mit Soja Granulat (ohne Fleisch) für 2 Personen

Zutaten:

30 g Soja Granulat

1 kleiner Zwiebel

2 Esslöffel Tomatenmark

200g Sugo z.B. Felix pikant

2 Salbeiblätter

5 Stk. Nadeln Rosmarin

2 Stk. Tomaten

je ½ bis 1 Teelöffel Basilikum, Oregano und Thymian

200 g Spaghetti

Zubereitung:

Das Soja Granulat in ¼ l Wasser ca. 15 Minuten einweichen.

Der klein geschnittene Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten und das etwas ausgedrückte Soja Granulat in kleinen Topf kurz anbraten.

Den Topf kurz von der Herdplatte ziehen und Tomatenmark und Sugo unterrühren, Salbeiblätter und Rosmarin dazugeben und wieder weiterköcheln lassen.

Dann die kleingeschnittenen Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Kurz vor Fertigstellung noch die frischen oder getrockneten Kräuter dazugeben und umrühren.

Zubereitung nochmals kurz aufkochen, nicht zu lange!

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Angerichtete Pasta kräftig mit Parmesan bestreuen.