



Nudeln? Nudeln!

Pasta geht ja bekanntermaßen immer. Passend zum Veganuary haben wir diesmal ein leckeres Rezept für euch, das ganz ohne tierische Zutaten auskommt und im Handumdrehen gekocht ist.

Blumenkohl-Tomaten-Pasta

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 (rote) Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Sellerie
- 2 Dosen oder frische gehackte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 1-2 TL Salz
- Pfeffer/Chili nach Belieben
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Oregano
- Eure Lieblingsnudeln

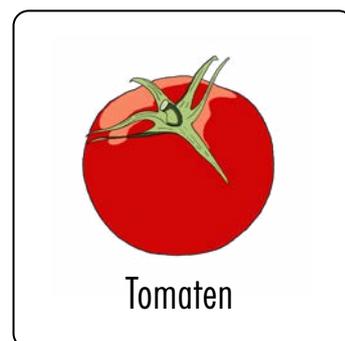
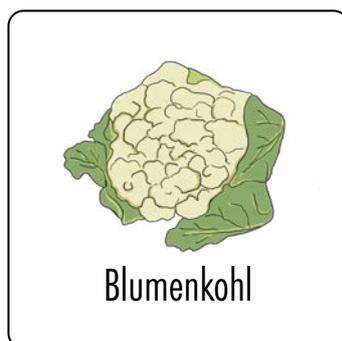
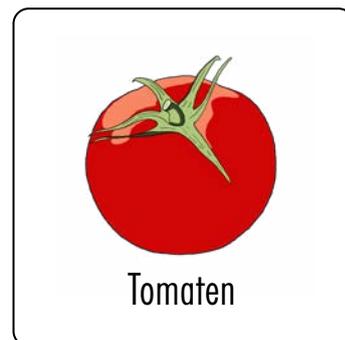
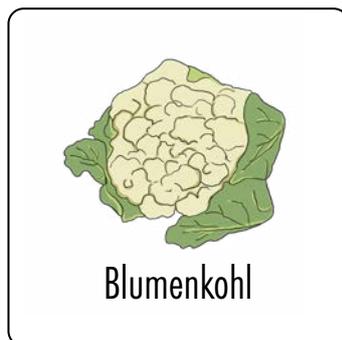
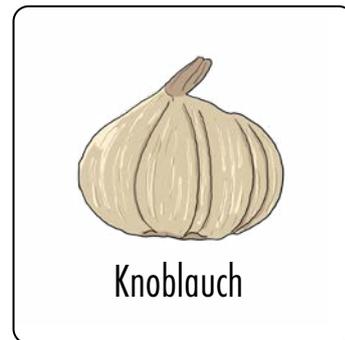
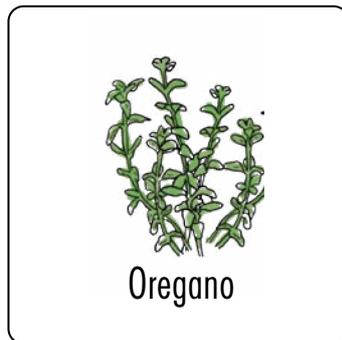
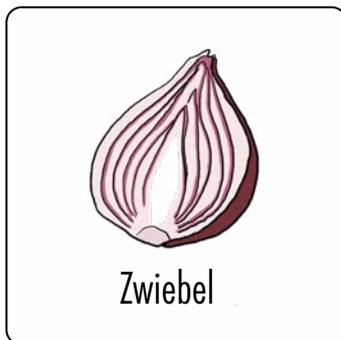
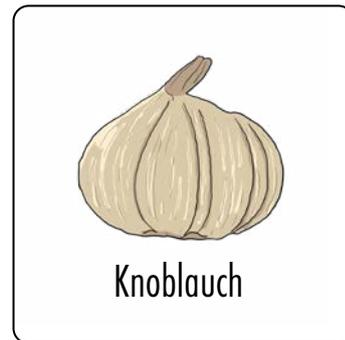
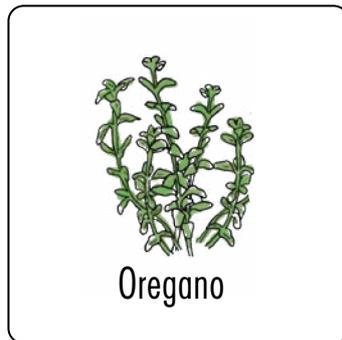
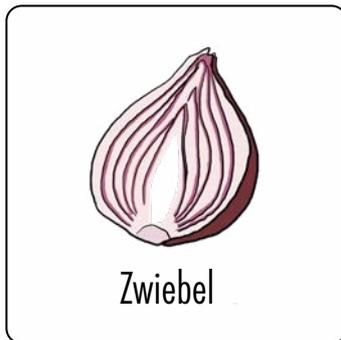
Anleitung

1. Wascht den Blumenkohl, trennt die Röschen ab und verarbeitet sie mit einem Messer oder einem Mixer zu „Hack“.
2. Wascht, schält und hackt nun auch das übrige Gemüse klein.
3. Dünstet die Zwiebelstücke und den Knoblauch mit etwas Gemüsebrühe glasig.
4. Gebt nach ein paar Minuten den Sellerie, den Blumenkohl und die Sonnenblumenkerne hinzu und bratet diese bei mittlerer Hitze an.
5. Nun kommen die gehackten Tomaten dazu.
6. Füllt den Topf mit Gemüsebrühe an, bis die Zutaten bedeckt sind.
7. Würzt nach Bedarf und lasst alles noch 5 weitere Minuten köcheln.
8. Nun könnt ihr alles mit euren frisch gekochten Nudeln nach Wahl anrichten. Bon Appétit!



Zutaten Memory

Man spielt ja bekanntlich nicht mit Essen. Außer es handelt sich um unser kleines Memory, bei dem die Zutaten des Rezepts auf den Karten abgebildet sind. Geistige Nahrung quasi. Also: ausdrucken, ausschneiden und dann kann losgespielt werden.



Tipp: Druckt die Kärtchen auf dickerem Papier aus oder klebt sie auf ein weiteres Papier, damit die Motive nicht durchscheinen.