

# Gemüsespaghetti

Geht schnell, sieht appetitlich aus und schmeckt einfach köstlich! Rezept für Gemüsespaghetti ganz ohne Fleisch, aber mit vollem Geschmack.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 350 g   | <a href="#">Spaghetti</a> (Vollkorn) |
| 150 g   | <a href="#">Champignons</a>          |
| 1 Stk.  | <a href="#">Zwiebel</a>              |
| 1 Stk.  | Zucchini (gelbe)                     |
| 1 Stk.  | Zucchini (grüne)                     |
| 1 Stk.  | <a href="#">Melanzani</a>            |
| 3 Stk.  | <a href="#">Knoblauchzehe</a>        |
| 250 ml  | <a href="#">Tomaten</a> (passiert)   |
| 1 Prise | <a href="#">Basilikum</a>            |
| 2 EL    | Olivenöl                             |
| 1 Stk.  | Gemüsesuppenwürfel                   |
| 1 Prise | Cayennepfeffer                       |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>                 |
| 1 Prise | <a href="#">Pfeffer</a>              |

## Zubereitung

1. Für die **Gemüsespaghetti** die Champignons putzen, die Zucchini und Melanzani waschen und alles klein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
2. Das Gemüse dazugeben und mitgaren. Die passierten Tomaten unterrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und dem Gemüsesuppenwürfel würzen.

3. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen. Währenddessen die Spaghetti al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Gemüseragout vermischen und mit Basilikum bestreuen.

## **Tipp**

Zu Gemüsespaghetti schmeckt ein grüner Blattsalat sehr gut.