

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	Spaghetti (Vollkorn)
150 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Zucchini (gelbe)
1 Stk.	Zucchini (grüne)
1 Stk.	Melanzani
3 Stk.	Knoblauchzehe
250 ml	Tomaten (passiert)
1 Prise	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 Stk.	Gemüsesuppenwürfel
1 Prise	Cayennepeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

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, Cayennepeffer 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.