

Veggie-Spaghetti

Bei diesem Rezept braucht niemand Fleisch: Die Veggie-Spaghetti schmecken Jung und Alt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

200 g	Spaghetti
1 Prise	Cayennepfeffer
250 ml	Gemüsebrühe (zum Aufgießen)
2 Stk.	Knoblauchzehen (fein gehackt)
2 EL	Olivenöl
2 Stk.	Paprika (klein geschnitten)
2 EL	Parmesan
2 EL	Petersilie
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 EL	Tomatenmark
2 Stk.	Zucchini (klein geschnitten)
1 Prise	Zucker

1 Stk. Zwiebel (fein gehackt)

Zubereitung

1. Für die Veggie-Spaghetti Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika putzen, entkernen und klein würfeln. Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Zucchini waschen und klein schneiden.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Paprika und Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend Tomatenmark unterrühren.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Alles bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten dünsten lassen. In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsanleitung bissfest kochen, abseihen und abtropfen lassen.
4. Sauce abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Petersilie unterrühren. Spaghetti unter die Sauce mischen, mit Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp

Die Veggie-Spaghetti nach Belieben mit weiterem Gemüse (z.B. Auberginen) ergänzen.