



Vegane Penne in Gemüsesauce

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Stangensellerie	200 g
Auberginen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Strauchtomaten	600 g
Salz	
Olivenöl	3 EL
Knoblauchzehen	2 St.
Tomaten, getrocknet	50 g
Penne Rigate	500 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Stangensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Aubergine, Karotte und Stangensellerie ca. 5–6 Min. anbraten. Knoblauchzehen andrücken und zugeben.
3. Getrocknete Tomaten zum Abtropfen in eine Sieb geben und anschließend grob würfeln. Tomatenstücke, Frühlingszwiebeln und getrocknete Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Inzwischen Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 9–11 Min. bissfest garen.
4. Anschließend Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch aus der Sauce entfernen. Nudeln und 3 EL veganer Streichgenuss unter die Sauce geben. Pasta auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	667 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	10 g