

7. Platz

Deborah Gevelhoff aus Berlin

Pasta mit Auberginen und Fenchelsamen

aromatisch

Für 4 Portionen

500 g Auberginen ♦ Salz ♦ 3 Knoblauchzehen ♦ 400 g Tomaten ♦ 4 EL Olivenöl ♦ 3 TL Fenchelsamen (s. Tipp) ♦ 2 TL getrockneter Oregano ♦ 1 TL getrockneter Thymian ♦ 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) ♦ 500 g kurze Nudeln, z. B. Gemelli oder Spirelli ♦ 100 g Parmesan am Stück ♦ 70 g Pinienkerne (alternativ: Cashewkerne) ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Auf Wunsch: 2 Stiele Oregano für die Garnitur**

1. Auberginen waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. In großes Sieb geben, salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden und zur Seite stellen.

2. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in großer, beschichteter Pfanne erhitzen und Auberginen darin ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch, Fenchelsamen, Oregano und Thymian dazu geben und weitere 2 Minuten anbraten. Dosentomaten unterrühren und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.



Foto: Klaus Basel



3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Käse grob hobeln. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Kurz vor Ende der Garzeit frische Tomatenstücke unter Soße rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln abgießen und mit Soße anrichten. Parmesan und Pinienkerne darüber streuen und auf Wunsch mit Oregano garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion: ca. 817 kcal, 3420 kJ, 32 g EW, 101 g KH, 31 g F, 8 BE

Küchen-Tipp: Verwenden Sie auf Wunsch Fenchelsamen aus dem Teebeutel.

Ohne Milch und Ei: Die Pasta schmeckt auch sehr lecker ohne Parmesan!

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

