



Spaghetti mit veganen Klösschen

⌚ Preparation time: 40 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten (für 2-3 Portionen)

Für die veganen Klösschen (ca. 19 Stück)

- 50 g Zwiebeln
- 80 g geschroteter Grünkern
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Sojasoße
- 100 g gekochte Kidneybohnen aus der Dose (240g Abtropfgewicht)
- 1 EL Tomatenmark
- 70 g Semmelbrösel (Panko)
- 1 EL Kräuter der Provence oder gerebelter Thymian
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel/Kumin
- Salz & Pfeffer
- 1 kl. Knoblauchzehe

Für die Tomatensoße

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 400 g gestückelte Tomaten (1 Dose/1 Tertrapack)
- Ein halbes Bund frischer Basilikum (20 g)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Agavendicksaft

Außerdem

250 g vegane Spaghetti/Pasta nach Wahl (man rechnet mit ca. 100-125 g pro Person)

Für den Pinienkernparmesan

- 25 g Pinienkerne (geröstet)
- 1 EL Hefeflocken
- 1 kl. TL Meersalz

Zubereitung (ca. 40 Minuten)

1. 50 g Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Grünkernschrot in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen.
2. 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Grünkernschrot dazu geben und 2 Minuten mit anrösten. Dann 170 ml Wasser aufgießen und 1 EL Sojasoße hinzufügen. Grünkernschrot ganz sachte für 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren, bis das gesamte Wasser verdampft ist bzw. aufgesogen wurde. Grünkernschrot anschließend 10-15 Minuten quellen und abkühlen lassen.
3. Die Kidneybohnen mit Wasser abspülen und mit 1 EL Tomatenmark und 1-2 EL Wasser im Mixer pürieren. In einer Schüssel die pürierten Bohnen, den gekochten Grünkernschrot, 70 g Semmelbrösel, 1 EL Kräuter der Provence, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel sowie eine kräftige Prise Salz und Pfeffer gründlich miteinander vermengen und zwischen den Händen kleine Bällchen formen. Bei Bedarf noch etwas mehr Semmelbrösel hinzugeben.
4. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Ganz zum Schluss eine kleine

Knoblauchzehe abziehen, aufschneiden und die letzten 1-2 Minuten mit in die Pfanne geben.

5. Für die Tomatensoße: Eine zweite Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 1 EL Pflanzenöl anbraten. 4 EL Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten lassen. Die gestückelten Tomaten dazu geben und die Soße einige Minuten sanft köcheln lassen. Eine Hand voll Basilikum waschen, hacken und untermengen. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver und 1 TL Agavendicksaft oder Reissirup würzen. Klösschen kurz vor dem Servieren in der Soße erwärmen.
6. Vegane Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Dann die Pasta mit Tomatensoße, Klösschen und mit Basilikum garniert servieren.
7. Wer möchte serviert dazu vegane Parmesan. Für diesen einfach 25 g geröstete Pinienkerne, 1 EL Hefeflocken und 1 kl. TL Salz im Mörser zerstoßen und über das Gericht streuen.