



One Pot Pasta "Greek Style"

🕒 Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g vegane Pasta/Spaghetti (ich habe Kamut-Pasta verwendet)
- 50-70 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Cocktail- oder Cherrytomaten
- 150-180 g eingelegte Artischocken, abgetropft
- 120 g Zucchini
- 80-100 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- 2 Scheiben Zitrone, unbehandelt/Bio (optional)
- 40 g schwarze oder grüne Oliven, entsteint
- Salz
- 1 EL Kräuter der Provence
- Ein Bund (Thai-)Basilikum
- 600 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver/-Bouillon
- Pfeffer
- 1 EL [Cashewmus*](#) (oder helles Mandelmus)

Für den veganen Tofu-Feta

- 100 g Naturtofu
- 1-2 TL Öl der eingelegten Tomaten (oder Olivenöl)
- 1 kl. Knoblauchzehe, gepresst (oder 1/2 TL Knoblauchgranulat)
- 1 kl. EL Kräuter der Provence
- 1 EL [Hefeflocken*](#)
- 1 TL [Apfelessig*](#) (oder Zitronensaft)

*Amazon Affiliate-Link

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. Damit der Tofu-Feta besonders aromatisch wird, starte ich bei diesem Rezept mit dessen Zubereitung. So kann der Tofu-Feta bis zum Servieren schön "durchziehen" und den intensiven Geschmack der Kräuter gut annehmen. Dafür 100 g Naturtofu fein zerbröseln in eine Schale geben. Tofu mit 1-2 TL Öl der eingelegten Tomaten, 1 kl. gepressten Knoblauchzehe, 1 kl. EL Kräuter der Provence, 1 EL Hefeflocken und 1 TL Apfelessig gut verrühren und anschließend bis zum Servieren ziehen lassen.
2. Für unsere "One-Pot-Pasta" 70 g Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. 150 g Cherry-Tomaten waschen und vierteln. 150-180 g eingelegte Artischocken abtropfen lassen und halbieren. 120 g Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. 80 g abgetropfte, getrocknete Tomaten hacken. 2 Scheiben Zitrone abschneiden. 40 g entsteinte Oliven abtropfen.
3. Vegane Pasta mit Zwiebelstreifen, gehacktem Knoblauch, geviertelten Cherry-Tomaten, halbierten Artischocken, Zucchini-Stücken, gehackten, getrockneten Tomaten, 2 Zitronenscheiben, Oliven, 1 Prise Salz, 1-2 TL Kräuter der Provence und reichlich gehacktem Basilikum oder Thai-Basilikum in einen hohen Topf geben.
4. Zutaten mit 600 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen, 1 TL Gemüsebrühe-Pulver dazu geben und vorsichtig die Nudeln in die Flüssigkeit drücken (sobald sie biegsam werden). Pasta 10 Minuten sanft köcheln lassen, dann gut durchrühren. Je nach Pasta-Art kann es notwendig sein, dass du nochmals 100 ml Wasser mehr hinzu gibst.
5. Die Pasta nach dem Durchmischen nochmals rund 5-7 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Nudeln "al dente" sind. Nun 1 EL Cashewmus unterrühren und die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich selbst gebe auch noch einen weiteren TL des aromatischen Öls der eingelegten Tomaten zum Würzen dazu. Eventuell noch etwas mehr Kräuter der Provence hinzugeben.

6. Pasta auf zwei vertiefte Teller geben, mit ein paar zusätzlichen Stücken gehackter, eingelegter Tomaten belegen, mit reichlich Tofu-Feta bestreuen und nochmals pfeffern. Pasta mit viel aromatischem (Thai-)Basilikum garniert heiß servieren.

Fazit: Ok, ich bin überzeugt. Eine "One Pot-Pasta" ist eine gute Idee, schnell gemacht und ein richtiges Wohlfühlessen für die ganze Familie. Ich bin schon ganz gespannt auf dein Feedback. Schreibe mir hier in den Kommentaren, auf [Facebook](#) oder [Instagram](#).