Fusilli mit Tomatensauce



Einfaches Pastagericht
Vegane Produkte schmecken ja nicht immer sehr gut. Das wird meistens an ihnen bemängelt. Dies ist besonders bei veganen Fertigprodukten der Fall. Stimmen Sie mir zu? Haben Sie auch schon einmal vegane Gerichte gegessen und gedacht, das könnte aber durchaus noch etwas besser und würziger schmecken. Und haben dabei an das gleiche Gericht, aber mit Fleisch, gedacht?

Dieses vegane Gericht ist da ganz anders. Es gelingt wirklich wohlschmeckend und würzig. Die eigentliche Würze übernehmen die zugegebenen Hefeflocken, die in der veganen Küche gern verwendet werden. Und aufgepasst, ist die Tomatensauce vor der Zugabe der Hefeflocken noch sehr dünnflüssig, wird sie nach Zugabe derselben sämig. Die Flocken binden nämlich auch ein wenig ab.

Als einzige Würze reichen die Hefeflocken aber nicht aus. Wie gewohnt, sind Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker

notwendig, um das Gericht komplett abzurunden.

Gewöhnlich mache ich mir nicht die Mühe, Tomaten vor der weiteren Zubereitung zu blanchieren und zu häuten. Oder sogar noch die Kerne zu entfernen. Und somit nur das Tomatenfleisch zu verwenden, das so genannte Tomaten-Concassée.

Dieses Mal habe ich das aber gemacht, weil ich eine feine Sauce ohne Haut und Kerne haben wollte. Ich bin aber einen anderen Weg als oben beschrieben gegangen. Ich habe die Tomaten nur in kleine Stücke geschnitten, in Olivenöl angebraten und eine viertel Stunde lang gegart. Die auf diese Weise zubereitete Masse habe ich dann durch ein grobes (!) Küchensieb gegeben. Flüssigkeit und Fleisch der Tomaten gehen durch, Kerne und Schalen werden zurückgehalten. Also genau das, was ich wollte.

Es kommen dann noch gut bekannte Zutaten in die Sauce, um doch ein wenig Stückigkeit darin zu haben. Als Pasta wähle ich Fusilli, diese gedrehten Nudeln sind sehr saucensüffig und wie für dieses Gericht geschaffen.

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 12 Tomaten
- 10 braune Champignons
- 10 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 EL Hefeflocken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Hefeflocken als Würze
Tomaten putzen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomatenstücke darin kurz anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Masse durch ein grobes Küchensieb in eine Schale geben. Flüssigkeit und Fleisch der Tomaten mit einem Kochlöffel durchdrücken, Kerne und Schalen zurückhalten.

Champignons in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Ebenso mit den Lauchzwiebeln verfahren.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Nochmals Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Champignons darin anbraten. Tomatenmasse dazugeben. Hefeflocken ebenfalls dazugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken und etwas köcheln lassen.

Fusilli in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Fusilli zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!