

DINNERLY



Kruidige spaghetti met groente met knapperige edelgistvlokken-topping



ca. 25min



2 personen

Extreme trek in lekkere pasta? Maar dan wel veganistisch? Dat moet lukken! Vandaag serveren we namelijk spaghetti met aubergine en fruitige tomaat in een pittige aubergine-olijvensaus. En niet te vergeten: een krokante topping van edelgistvlokken. Een honderd procent plantaardig pastagerecht dat ook nog eens supersnel te bereiden is. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 25g panko ¹
- 1 zakje edelgistingvlokken

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 771kcal, vet 33.0g, koolhydraten 98.3g, eiwit 19.9g



1. Zutaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, dann die Scheiben in 5–8mm dünne Stifte schneiden. Die **Tomaten** in 2–3cm große Stücke würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Auberginen anbraten

Die **Auberginen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten.



3. Sauce köcheln

Die **Auberginen** mit der **Sauce** und den **Tomaten** vermengen und abgedeckt 9–11Min. köcheln lassen, bis die **Auberginen** weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben.



5. Topping zubereiten

Den Knoblauch in einer kleinen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30–60Sek. duftig anbraten. Das **Paniermehl**, die **Hefeflocken** und 2 Prisen Salz unterrühren und weiterbraten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit den **Bröseln** garniert servieren.



6. Garnitur-Manufaktur

Eventuell übrig gebliebene Kräuter wie Petersilie oder Basilikum fein schneiden und als grüne Garnitur über die Pasta streuen. In Schritt 3 eine oder zwei Prisen getrocknete Chiliflocken hinzugeben, wenn es doch etwas schärfer sein soll.