

Bunter vegetarischer Pastateller

Zutaten:

670 g Spaghetti
2 Zucchini
2 Aubergine
2 Fenchel
4 Tomaten
3 Schalotten
135 ml Sojasahne
135 ml Wasser
2,5 EL natives Kokosöl
0,7 TL Garam Masala
0,3 TL Kurkuma
2,5 TL Curry
1,5 TL frischer klein gehackter Ingwer
1,5 TL Steinsalz
1,5 TL Muskatnuss

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten



Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zucchini, Auberginen und Fenchel halbieren und in Scheiben schneiden.

Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen.

Natives Kokosöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel glasig dünsten, Garam Masala, Kurkuma, Curry und Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse (ohne Tomaten) hinzufügen und mit Wasser und Sahne aufgießen und 5–7 Minuten köcheln lassen.

Tomatenwürfel dazugeben und mit Steinsalz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Spaghetti in eine Schüssel geben, die Sauce darüber geben und mischen.

Guten Appetit!