



Spaghetti mit Tomatensauce und Tempeh

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die am besten schmecken. Diese Spaghetti mit Tomatensauce und Tempeh verbinden vertrauten Pastagenuss mit einer herzhaften, pflanzlichen Note. Der Tempeh liefert eine Extraportion Protein, macht angenehm satt und sorgt dafür, dass man sich nach dem Essen gut und ausgewogen fühlt – ein echtes Wohlfühlgericht für jede Woche.

Tipp:

Kann mit veganem Streukäse angerichtet werden
~ Super lecker!

Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion (siehe Zutatenliste) mit 80 g Spaghetti (roh) als Beilage:

| Kalorien 554 kcal |
| Fette 20 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 3 g |
| Kohlenhydrate 71 g |
| davon Zucker 12 g |
| Proteine 21 g |
| Salz 3 g |

Allergene

Sojabohnen,
glutenhaltiges Getreide (je nach Wahl)





Für 4 Portionen

200g Tempeh
Öl zum Braten
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 EL Oregano
1 EL Tomatenmark
Paprikapulver, edelsüß
1 Dose Tomaten
(ca. 800 ml)
150 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
Salz & Pfeffer

320 g Spaghetti
optional: Streukäse

Guten
Appetit!

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Lorbeer und Oregano zufügen, kurz mit andünsten. Tomatenmark unterrühren, Alles kurz anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Mit Brühe ablöschen und passierte Tomaten hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken.
3. Inzwischen den Tempeh in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Währenddessen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Wie auf Bild anrichten und mit Streukäse bestreuen. Schon ist das Gericht fertig. Gutes Gelingen!

