



Sojapasta asciutta

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Soja fein
- 500 g Zucchini
- 2 gelbe Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Tomatensoße mit Oliven
- 1 KL Rosmarin
- 40 g Parmesan gerieben
- 1 TL Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Soja in 700 ml Gemüsebrühe aufkochen, 10 Min. quellen lassen und danach abgießen.
2. Frühlingszwiebel, Zucchini und Paprika waschen. Knoblauch schälen, Paprika entkernen und gemeinsam mit den Zucchini und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
3. Frühlingszwiebel in Rapsöl glasig anschwitzen. Gemüse hinzufügen und 5 Minuten dünsten. Tomatensoße untermengen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und weitere 10 Minuten dünsten.
4. Zu guter Letzt Soja unter die Tomaten-Gemüsesoße mengen, auf 4 Tellern anrichten und mit Parmesan bestreuen. Dazu passt ein kleiner grüner Salat.

Viel Vergnügen beim vegetarischen Genuss!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at