

ZUTATEN

2 Packungen Garden Gourmet Filetstreifen
400 g Dinkel- oder Vollkornspaghetti
1 Aubergine
2 Knoblauchzehen
1 Dose Tomatenwürfel (400 g)
2 Esslöffel Kapern
2 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Bund frischer Basilikum
Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNGSTIPPS

No Food Waste Trick

Restliches Pasta Wasser eignet sich hervorragend zum Giessen von Pflanzen (solange kein Salz oder Öl hinzugefügt wird).



Probiere dieses leckere vegane Gericht mit unseren Garden Gourmet Filet Stripes, Auberginen, Kapern und Basilikum, inspiriert von der italienischen Küche!

ZUBEREITUNG

1. Aubergine schneiden, Knoblauch und Tomaten kochen

Die Aubergine in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Knoblauch in etwas Öl anschwitzen und die Tomatenwürfel dazugeben. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

2. Pasta kochen, Aubergine, Kapern, Basilikum anbraten

Wasser aufkochen und die Pasta nach Anleitung kochen. Währenddessen die Auberginen kurz abspülen, trocken tupfen und in etwas Öl goldbraun frittieren. Mit Oregano bestreuen. Die Kapern und die Hälfte des Basilikums (grob gehackt) anbraten.

3. Filet Stripes braten

Garden Gourmet vegane Filet Stripes nach Packungsanweisung goldbraun braten. Das Wasser aus den Nudeln ablassen, aber für später aufbewahren.

4. Anrichten und geniessen

Die Sauce mit den veganen Filet Stripes zu den Nudeln geben und servieren. Mit dem restlichen frischen Basilikum garnieren. Wer mag, kann auch geriebenen veganen Käse hinzufügen.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)