

Pasta mit veganen Protein-Bällchen

Dieses Rezept für Pasta mit veganen Protein-Bällchen setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 1 Packung vegane Protein-Bällchen
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Zwiebel
- 1 TL Oregano
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Zwiebel hacken, in Öl anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Tomatenstücke und Oregano zufügen, 10 Minuten köcheln.
- 03 Bällchen separat braten, in Sauce geben, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 04 Spaghetti kochen, alles vermengen, servieren und sorgfältig abschmecken.