

# Spaghetti mit veganen Klösschen

Als ich ein kleines Kind war und am allerliebsten bei meiner Oma gegessen habe, gab es für mich genau vier Dinge, die meine kulinarische Welt bewegten: 1) Teig schlecken, wenn Oma Kuchen machte 2) Leberwurstbrot mit sauren Gürkchen 3) Pfannkuchen mit Rahmspinat gefüllt und 4) mein absolutes Lieblingsessen: Spaghetti mit Klöschen. Äh, ja... nicht gerade eine vegane Auswahl, aber eben meine absolute Lieblingsmahlzeiten als Kind... Auch Schinken-Käse-Toast mit fiesem Scheibletten-Käse überbacken und sogar Dosen-Ravioli (oh Gott!) konnten mir einst ein Strahlen in die Augen zaubern. Heute kann ich darüber zumindest herzlich lachen und ich erinnere mich gerne daran zurück, wie glücklich meine Omi immer war, dass Lea so ein "guter Esser" war. Ich hab' selbst die größten Portionen verdrückt. Erinnert Ihr Euch noch an Euer Lieblingsessen als Kind...? Was war es? Pfannkuchen mit Spinat und eine herrliche Pasta mit frischer Tomatensoße und leckeren Klösschen sind für mich auch heute noch Soulfood pur! Hier kommt also ein Lea-Kindheitstraum-Rezept - natürlich rein vegan und so köstlich, dass man nicht mehr aufhören mag zu schlemmen. Bin gespannt, was Ihr mir zu Euren persönlichen Kindheits-Mahlzeitträmen schreibt und natürlich auch, was Ihr zu dieser herrlichen Pasta mit veganen Klösschen sagt. Liebe Grüße, Eure Lea

## Zutaten (für 2-3 Portionen)

### Für die veganen Klösschen (ca. 19 Stück)

- 50 g Zwiebeln
- 80 g geschroteter Grünkern
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Sojasoße
- 100 g gekochte Kidneybohnen aus der Dose (240g Abtropfgewicht)
- 1 EL Tomatenmark
- 70 g Semmelbrösel (Panko)
- 1 EL Kräuter der Provence oder gerebelter Thymian
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel/Kumin
- Salz & Pfeffer
- 1 kl. Knoblauchzehe

### Für die Tomatensoße

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 400 g gestückelte Tomaten (1 Dose/1 Tertrapack)
- Ein halbes Bund frischer Basilikum (20 g)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 TL Agavendicksaft

## **Außerdem**

250 g vegane Spaghetti/Pasta nach Wahl (man rechnet mit ca. 100-125 g pro Person)

### **Für den Pinienkernparmesan**

- 25 g Pinienkerne (geröstet)
- 1 EL Hefeflocken
- 1 kl. TL Meersalz

### **Zubereitung (ca. 40 Minuten)**

1. 50 g Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Grünkernschrot in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen.
2. 1 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Grünkernschrot dazu geben und 2 Minuten anrösten. Dann 170 ml Wasser aufgießen und 1 EL Sojasoße hinzufügen. Grünkernschrot ganz sanft für 5 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren, bis das gesamte Wasser verdampft ist bzw. aufgesogen wurde. Grünkernschrot anschließend 10-15 Minuten quellen und abkühlen lassen.
3. Die Kidneybohnen mit Wasser abspülen und mit 1 EL Tomatenmark und 1-2 EL Wasser im Mixer pürieren. In einer Schüssel die pürierten Bohnen, den gekochten Grünkernschrot, 70 g Semmelbrösel, 1 EL Kräuter der Provence, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel sowie eine kräftige Prise Salz und Pfeffer gründlich miteinander vermengen und zwischen den Händen kleine Bällchen formen. Bei Bedarf noch etwas mehr Semmelbrösel hinzugeben.
4. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten, bis sie leicht Farbe annehmen. Ganz zum Schluss eine kleine Knoblauchzehe abziehen, aufschneiden und die letzten 1-2 Minuten mit in die Pfanne geben.
5. Für die Tomatensoße: Eine zweite Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 1 EL Pflanzenöl anbraten. 4 EL Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten lassen. Die gestückelten Tomaten dazu geben und die Soße einige Minuten sanft köcheln lassen. Eine Hand voll Basilikum waschen, hacken und untermengen. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, süßem Paprikapulver und 1 TL Agavendicksaft oder Reissirup würzen. Klösschen kurz vor dem Servieren in der Soße erwärmen.
6. Vegane Pasta in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Dann die Pasta mit Tomatensoße, Klösschen und mit Basilikum garniert servieren.
7. Wer möchte serviert dazu vegane Parmesan. Für diesen einfach 25 g geröstete Pinienkerne, 1 EL Hefeflocken und 1 kl. TL Salz im Mörser zerstoßen und über das Gericht streuen.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Feel-Good-Pasta mit Feldsalat-Pesto](#)
- [Pasta mit Rosenkohl-Pesto](#)
- [Pfifferling-Pasta](#)