



Goodel One Pot Pasta

Zutaten

Etwas Olivenöl

1 Stück(e) Zwiebel

1 Zehe(n) Knoblauch

200 ml vegane Sahne-Alternative

400 ml Gemüsebrühe

1 Pack Goodel Kichererbse

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

0.5 Teelöffel Oregano

1 Esslöffel pflanzliche Joghurt-Alternative

20 g veganer Käse

2 Esslöffel Hefeflocken

100 g Babyspinat

2 Handvoll Cocktailtomaten

Kochzeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und hacke alles klein.

2.

Erhitze das Olivenöl in einem hohen Topf und dünste die Zwiebel und den Knoblauch darin an.

3.

Gieße alles mit der Gemüsebrühe und der veganen Sahne auf und gib die Goodel Kichererbse hinzu.

4.

Lasse alles aufkochen und schmecke schon mal mit Salz, Pfeffer und Oregano ab.

5.

Lasse die Goodels für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln und wasche währenddessen den Spinat und die Tomaten, die du anschließend halbst.

6.

Rühre nach Ende der Kochzeit den veganen Käse, die Hefeflocken und den Pflanzenjoghurt unter.

7.

Gib die Tomaten und den Babyspinat hinzu. Wenn der Spinat etwas zusammengefallen ist, kannst du ihn unter die Pasta rühren und anschließend servieren.

Guten Appetit!