

Ofenpasta mit grünem Spargel

Wer meine [vegane Feta-Pasta](#) bereits liebt, sollte unbedingt auch diese Variante einer Feta-Pasta ausprobieren! Der grüne Spargel sorgt für Biss und die getrockneten und in Öl eingelegten Tomaten für das gewisse Etwas. Und das Tollste: diese vollwertige Ofenpasta wird tatsächlich nur in einer Auflaufform zubereitet, der Abwasch hält sich also wirklich in Grenzen.



Zutaten

- 500 g Vollkornspaghetti
- 500 g Tomaten oder Cherrytomaten
- 200 g veganer Feta
- 600 g grüner Spargel
- 1 kleines Glas getrocknete Tomaten in Öl
- 300 ml Hafersahne
- ca. 600 ml Wasser
- Saft einer halben Zitrone (wenn Ihr das mögt! Sonst einfach weglassen!)
- frischer Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Spaghetti werden in eine feuerfeste Auflaufform gelegt, darauf kommt der vegane Feta. Vom gewaschenen grünen Spargel entfernt Ihr großzügig die holzigen Enden (es ist nicht nötig, ihn zu schälen!) und schneidet jede Stange in etwa drei Teile. Habt Ihr das bei allen Spargelstangen gemacht, verteilt Ihr die Spargelstückchen auf der Pasta und dem Feta.

Bei den gewaschenen Tomaten die Strünke entfernen (wenn Ihr Cherrytomaten verwendet, müßt Ihr diese nur halbieren!) und die Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Die getrockneten und in Öl eingelegten Tomaten abgießen (das Öl könnt Ihr ein anderes Mal zum Kochen verwenden!) und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Jetzt könnt Ihr sowohl die frischen als auch die eingelegten Tomatenstücke gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Dann kommen einige Blätter Basilikum darauf, sowie, gut verteilt, der Saft der halben Zitrone. Jetzt könnt Ihr auch großzügig Salz und Pfeffer über die Auflaufform geben.

Als letztes gebt Ihr die Hafersahne und das Wasser darüber.

Das alles kommt nun bei 180 ° Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) in den Backofen und wird etwa 50 Minuten lang gebacken.

Nach etwa 50 Minuten (holt lieber eine Spaghetti mit der Gabel heraus und testet, ob sie "al dente" ist!) holt Ihr die Auflaufform aus dem Ofen und vermengt alles gut miteinander. Fehlt noch Salz? Pfeffer? Jetzt ist Zeit zum Abschmecken!

Zum Servieren kommt noch der frische Basilikum auf die vegane Ofenpasta mit grünem Spargel! Lasst es Euch schmecken!