

Vegane Feta-Pasta



Feta-Pasta ist ein Trend, der auf der Video-Plattform TikTok viral ging und niemals den Weg in unsere Küche gefunden hätte, wenn diese mittlerweile nicht regelmäßig von den Teenagern in unserem Haus

gekupert werden würde. Zum Glück! Denn seit Clara uns vor ein paar Wochen diese vegane Feta-Pasta zum ersten Mal serviert hat, sind wir regelrecht süchtig danach. Der vegane Feta verbindet sich mit den Cocktailtomaten im Ofen zu einer fruchtig-cremigen Sauce, die sich ganz wunderbar um jegliche Pasta schmiegt: wir bevorzugen Vollkorn-Spaghetti, aber da dürft Ihr natürlich Eure Lieblingsnudeln nehmen. Dieses Gericht ist ganz schnell gezaubert und wirklich unfassbar lecker: probiert es unbedingt aus!

Zutaten

- 700g Cocktailtomaten
- 700g Vollkorn-Spaghetti
- 1 veganer Feta (wir haben bislang die Sorten Violife und Bedda getestet und fanden beide sehr gut geeignet!)
- Italienische Kräuter, getrocknet
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

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

Zubereitung

Zuerst wird auf den Boden einer ofenfesten Auflaufform etwas Olivenöl gegeben. In die Mitte platziert man den veganen Feta. Dann werden die Cocktail- oder Cherrytomaten in Hälften geschnitten und rund um den veganen Feta verteilt. Das alles wird reichlich mit italienischen Kräutern und etwas Salz bestreut.

Jetzt schiebt man die Auflaufform in den kalten Ofen (auf einen Rost, mittig) und heizt diesen auf 180° Celsius Umluft / Heißluft auf. Währenddessen setzt man einen großen Topf mit leicht gesalzenem Nudelwasser auf. Sobald das Wasser kocht, gibt man die Vollkorn-Spaghetti hinein und rührt so lange, bis sie sprudelnd vor sich hinkochen. Die Spaghetti werden ohne Deckel in kochendem Wasser al dente gekocht: das dauert bei Vollkorn-Spaghetti etwa 12 bis 15 Minuten, je nach Durchmesser und Geschmack. Sind die Spaghetti fertig, wird mit einem Meßbecher oder ähnlichem einiges von dem Nudelwasser beiseite genommen: das wird später eventuell noch gebraucht. Das restliche Nudelwasser wird abgossen.

Mittlerweile müßten auch die Cocktailtomaten und der vegane Feta im Ofen fertig sein.

Der gesamte Inhalt der Auflaufform wird nun kräftig verrührt.

Anschließend werden die abgossenen Vollkorn-Spaghetti in die Auflaufform gegeben.

Alles wird sehr gut miteinander vermischt.

Wer die Sauce noch cremiger mag, gibt nun so viel von dem Nudelwasser dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Außerdem kann jetzt noch nachgewürzt werden: je nach Geschmack, mit Kräutern, Salz oder Pfeffer.