

Shiba

Cremige Auberginen-Pasta ohne Sahne

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitung: einfach

vegan

Zutaten

Für die Auberginen:

3 mittelgroße Auberginen

2 gehäufte TL Salz

ca. 70 ml Olivenöl zum Bestreichen später (oder backen)

Für die Soße:

etwas neutrales Öl zum Braten

1 große Zwiebel gewürfelt

5 Knoblauchzehen gehackt

5 EL Tomatenmark

350 ml Kokosmilch

500 g Penne

Salz, Pfeffer nach Geschmack

2 TL Paprikapulver

1 TL italienische Kräuter

1/2 TL Chilipulver optional



Zubereitung

1. Die Auberginen in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden auf ein großes Blech legen, mit Salz von beiden Seiten bestreichen und 5-10 Minuten ruhen lassen, zum Entwässern.

2. Dann die Auberginen mit einem Papiertuch trocken tupfen, mit Olivenöl und etwas Paprikapulver bestreichen, auf einem Tischgrill von beiden Seiten Grillen und zur Seite legen für später.

3. Penne nach Packungsbeilage kochen. Das Pasta-Wasser nicht wegschütten, ca. 200ml herausnehmen für später.

4. Das Öl in einer tiefen Pfanne (oder Topf) erhitzen, die Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlere Hitze anschwitzen.
5. Tomatenmark dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten.
6. Mit ca. 100-150 ml Pastawasser und Kokosmilch ablöschen.
7. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
8. Mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten auf niedrige Stufe köcheln lassen. Damit sich alle Aromen entfalten können.
9. Am Schluss Die Auberginen vorsichtig mit den Nudeln in der Soße unterheben, abschmecken und genießen.

Shibas Tipps:

1. Falls sich Deine Soße während dem Kochen etwas reduziert, kannst du deine Soße mit dem Pasta Wasser nochmals etwas auffüllen. Durch die Stärke im Wasser bindet es auch die Soße sehr gut.
2. Statt Auberginen passen hier Zucchini und/oder Paprika auch sehr gut.
3. Falls du keinen Tischgrill hast, kannst du die Auberginen auch in einer Pfanne von beiden Seiten vorher braten.