

Blumenkohl Pilz Spaghetti Pfanne

die Zutaten ohne Mengenangabe. Das Verhältnis zueinander bleibt hier jedem selbst überlassen. Beim Knoblauch solltet ihr aber auf gar keinem Fall sparen.

Zutaten

Spaghetti
Blumenkohl, in Röschen
Pilze, mundgerecht geschnitten
Instant Gemüsebrühe, ohne Geschmacksverstärker
Pflanzenmargarine
Olivenöl
Zwiebel, fein gewürfelt
Knoblauchzehen, frisch gerieben
Sojasoße
Sriracha scharfe ChilisaUCE
italienische Kräuter, evtl. TK Mischung
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
Optional: Paprikaflocken, Chilipulver

<https://delvegan.food.blog/2024/05/24/blumenkohl-pilz-spaghetti-pfanne-2/>

Zubereitung

Margarine und Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel unter Rühren dünsten, bis sie glasig erscheinen.

Die Pilze hinzugeben und unter Rühren scharf anbraten. Dabei sollte die austretende Flüssigkeit komplett verdampfen.

Jetzt auch schon einmal die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen. Die Blumenkohlröschen zu den Pilzen geben. Ca. 6 - 8 Min. goldgelb und auf Biss braten. Die Röschen müssen erkennbar bleiben.

Die Gemüsebrühe mit der Sojasoße in die Pfanne geben und aufkochen. Offen ein wenig einreduzieren. Kräuter, Knoblauch, Sriracha scharfe ChilisaUCE hinzufügen und verrühren. Großzügig mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Die Spaghetti tropfnass aus dem Topf in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und vor dem Servieren noch mit Kräutern bestreuen.