

# Gesundes Fastfood: Vollkornspirelli mit aufgepeppter Tomatensoße (ohne Parmesan vegan)



Neulich kam ein Paket ins Haus, voller [Naturata](#)-Produkte. Darunter Tomaten im Glas, Tomatensoße mit gegrilltem Gemüse, Nudeln verschiedener Sorten. Ich liebe Geschenke und wenn es dann noch gesunde Bioprodukte sind – umso toller! =)

Nudeln und Tomaten(soße) sind etwas, das wir absolut immer im Haus haben, denn mit ihnen kann man aus quasi Nichts in Minutenschnelle eine leckere und sättigende Mahlzeit zaubern. So kam die erste Kostprobe dann auch zum Einsatz, denn wir hatten nichts eingekauft und plünderten die Vorratskammer. Vollkornspirelli wurden aufgesetzt und die Zucchini-Tomatensoße geöffnet. Zwei Zwiebeln waren noch da und getrocknete Tomaten – sie wurden zu einem herzhaften Topping für die Soße und als Krönung konnte der Kühlschrank sogar noch mit etwas Parmesan aufwarten.

Seit ein paar Wochen steht auf unserer Küchenfensterbank ein

riesengroßer Basilikum, der jedes Mal seinen sommerlichen Duft verströmt, sobald man ihn berührt.



Unser Gericht war in 15 Minuten zubereitet und mit diesen wenigen Zutaten wurde es so bunt und herzhaft, dass ich ab jetzt sicher häufiger gebratene Zwiebeln über Pasta gebe und frisches Grün in rauen Mengen darüber streue.

### **Für 2 Portionen:**

- 200-300 g Vollkornspirelli {z. Bsp. von Naturata}
- 1 Glas Tomatensoße (mit gegrillter Zucchini) {Naturata oder eine andere Marke}
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 kleine Handvoll getrocknete Tomaten
- 1 große Handvoll frisches Basilikum
- Pfeffer, frisch gemahlen; Salz
- (Frisch geriebener Parmesan)

Die Vollkornspirelli in reichlich Salzwasser gar kochen. {Unsere von Naturata gingen sehr schnell und brauchten keine 10 Minuten!}

In dieser Zeit die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und grob hacken. In einer

Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Wenn sie etwas Farbe haben, Knoblauch und gehackte getrocknete Tomaten dazu geben und bei mittlerer Hitze weiterdünsten.

Die Nudeln abgießen, in den Topf zurückgeben und mit der Tomatensoße aus dem Glas mischen. Auf Teller verteilen und die Mischung aus der Pfanne darüber geben. Mit Pfeffer würzen und Parmesan sowie gehacktes Basilikum darüber streuen.



Nudeln machen glücklich, sagte meine Ma oft. Und ich finde, sie hat Recht. Nichts geht über einen Teller voll köstlicher Pasta, wenn der Hunger sich meldet. Vollkornnudeln machen außerdem länger satt. Wenn solche Gerichte also nicht gesundes Fastfood sind, was dann? =)

Ich wünsche euch Teller voll feinster Pasta, wenn der große Hunger kommt!

Macht es euch schön und habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

*\* Die Naturata-Produkte für dieses Gericht wurden mir freundlicherweise kostenlos zur Verfügung gestellt. Dafür herzlichen Dank!*

*Dieser Artikel stellt somit eine Kooperation dar/ enthält*



Werbung.

---

## Alles steht Kopf: Birnen-Tarte-Tatin mit Zimtkaramell (vegan)



**Nasch**

### **katers zweiter, verspäteter Geburtstagskuchen**

Selbst gemachte Geschenke sind ja einfach am allerschönsten. Und wenn es dann auch noch was zum Genießen ist – perfekt. Da mein Naschkater sich dieses Jahr zu seinem Geburtstag im September nicht wirklich viel gewünscht hatte, habe ich ihm einen Gutschein für zwei Geburtstagskuchen geschenkt. Einen habe ich ihm schon gebacken – aber der war so schnell aufgefuttert, dass ich ihn nicht für euch festhalten konnte. Dieser zweite hier hat es bis zum Shooting geschafft und deswegen stelle ich euch heute die super leckere Tarte Tatin aus dem Buch „La Veganista backt“ vor. Die zweite Tarte Tatin meines Lebens und die erste mit Birnen.

Das Rezept hat Naschkater und mich vollstens überzeugt und somit bekommt ihr eine herzliche Empfehlung, es nachzubacken. =)

### Suchtphasen

Es kommt zudem meiner momentanen Suchtphase entgegen. Kennt ihr solche Zeitabschnitte auch, in denen ihr etwas ganz Bestimmtes ständig esst, über Wochen oder Monate? Und es muss immer im Hause sein?

Wir hatten schon diverse solcher Phasen. Eine Orangenschokolade-Phase letztes Jahr. Eine sehr lange andauernde Maiswaffel-Phase, in der wir fast kein Brot, sondern nur noch Maiswaffeln knusperten. Im Winter habe ich meist eine intensive Mandarinen-Phase und muss jeden Abend ein paar davon essen. In den letzten Monaten war bei uns eine leichte Abhängigkeit nach Ofenkartoffeln zu verzeichnen und zudem ist zurzeit bei mir eine mittelschwer ausgeprägte Chili-Schoki-Sucht vorhanden – und eine schwere Birnen-Abhängigkeit. Birnen gehen mir im Moment nie aus und jeden Abend oder sogar morgens und abends esse ich eine.

Da musste ja auch mal ein Birnenkuchen gebacken werden. Und wenn ich das hier so schreibe, glaube ich, war es sogar der erste Birnenkuchen meines Lebens, nicht nur die erste Birnen-Tarte-Tatin...



Das

Backbuch der [Veganista](#) gefällt mir ganz gut. Es sind einige Rezepte drin, die ich backen würde oder schon versucht habe. Die Windbeutel sind zwar mächtig schief gegangen, aber geschmacklich waren sie toll. Ebenso wie der Marmorkuchen und die Pralinen-Minitorte, die es als ersten Geburtstagskuchen gab. Sie war allerdings von der Größe her unzureichend, denn sie war zu schnell aufgeessen, um fotografiert werden zu können – klitzekleiner Minuspunkt. =D

Diese Tarte Tatin habe ich wie meistens mit anderem Mehl gebacken, nämlich, ihr ahnt es schon, mit Dinkelvollkornmehl statt dem angegebenen Dinkelmehl 1050.

Normalerweise reduziere ich den Zucker in Rezepten. Diesmal habe ich es nicht getan und mir persönlich war es zu süß, denn der Belag besteht ja zur Hälfte aus Karamell. Nächstes Mal werde ich den Zucker im Teig fast völlig weglassen, denke ich. Für Süß-Fans und Karamell-Liebhaber ist diese Tarte aber ein absolutes Muss!

Für eine Springform oder Auflaufform von 26 cm Ø :

#### **Boden:**

170 g Dinkel(vollkorn)mehl (frisch gemahlen)  
80 g Zucker (oder weniger, der Belag ist wirklich sehr süß)  
1 Prise Salz  
1 Msp. Backpulver  
100 g gefrorene oder kalte Margarine

#### **Belag:**

500 g feste Birnen  
 $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone  
100 g Zucker  
1 EL Margarine  
1 gestr. TL Zimtpulver

Die trockenen Zutaten mischen. Die gefrorene oder kalte Margarine darüberreiben oder in Flöckchen darüber verteilen. Alles mit einem Knethaken oder den Händen krümelig mischen. Nach und nach 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, bis sich alles

zusammen klumpt. Dann schnell mit den Händen verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Zitrone heiß waschen und von der Hälfte die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den Birnen mischen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Form fetten.

[Ich habe eine Springform mit Backpapier ausgekleidet, da ich mir wegen des Karamells und der Dichtigkeit etwas unsicher war... Es hat super funktioniert.]

Den Teig auf Mehl oder zwischen zwei Folien etwas größer als die Backform ausrollen. Die Form drauf setzen und den Teig zuschneiden. Den zugeschnittenen Teig wieder abgedeckt kalt stellen.\*

Für den Belag Zucker, Margarine und 3 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun karamellisieren. Die Birnen zufügen und 1 Minute mitdünsten. Dann den Zimt zufügen und alles zusammen in die Form geben, gut verteilen und mit dem zugeschnittenen Teigboden abdecken. Die Tarte in der Ofenmitte 30-35 Minuten backen. Dann heraus nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen, damit der Zucker wieder fest werden kann. Die Tarte auf eine Platte stürzen und mit Vanilleeis oder Sahne genießen.



\*

**TIPP:**

Den Teigrest kann man zu Keksen verbacken oder wie ich einfrieren und für einen schnellen [Apfelcrumble](#) auftauen.

So, ich werde jetzt mal eine Birne knabbern...

Welche Sucht habt oder hattet ihr? =)

Habt eine genussvolle Zeit (mit welchem Suchtmittel auch immer),

eure Judith

