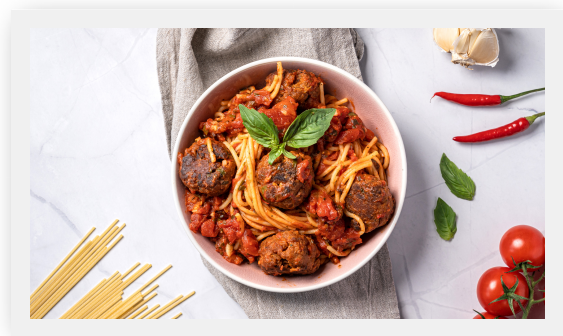




# Vegane Meatball Spaghetti



## Zutaten

### Für die veganen Meatballs:

40 g	Sojagranulat, fein
20 g	Tomatenmark
50 ml	Wasser
1 TL	Salz
100 g	Seitan Fix
2 EL	Paniermehl
1 TL	Oregano, getrocknet
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Senf, mittelscharf
1 EL	Sojasoße
2 EL	Olivenöl
120 ml	Wasser

### Für die Tomatensoße:

2	Knoblauchzehen
1	rote Chili
1/2 TL	Fenchelsamen
2 EL	Olivenöl
800 g	Tomaten, gehackt
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	italienische Kräuter, TK
500 g	Spaghetti
1 Zweig	Basilikum, frisch

### Sonstiges:

Auflaufform

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 45 Min. Backzeit

pro Portion: 3117 kJ, 745 kcal, 114 g Kohlenhydrate, 43,8 g Eiweiß, 16 g Fett, 0 mg Cholesterin, 11,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

vegan

## Zubereitung

Starte in den #veganuary mit einem tollen Pastagericht und interpretiere einen beliebten Klassiker ganz neu und vor allem vegan. Diese Spaghetti mit Meatballs kommen nämlich ganz ohne Fleisch aus und schmecken trotzdem tierisch lecker. Und schnell gemacht sind sie auch noch: Während deine selbstgemachten Meatballs auf Basis von Soja, Saitan und herzhaften Gewürzen im Ofen knusprig braun backen, machst du dich an die unglaublich aromatische Tomaten-Knoblauchsoße mit Chili, Fenchelsamen und italienischen Kräutern. Jetzt fehlen nur noch die Spaghetti zu deinem veganem Genussmoment. Worauf wartest du?

### Step 1:

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### Step 2:

Sojagranulat, Tomatenmark und 1/2 TL Salz mit 50 ml kochendem Wasser vermengen und für 10 Minuten quellen lassen. Anschließend die Masse mit dem Messer fein hacken.

### Step 3:

Jetzt gibst du Seitan Fix, Paniermehl und die Gewürze zum Sojagranulat und verknetest alles mit Senf, Sojasoße, einem EL Olivenöl und 120 ml Wasser zu einer festen Masse.

### Step 4:

Anschließend 12 gleichgroße Meatballs formen und in eine Auflaufform legen. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und für 45 Minuten im Ofen backen. Nach ca. 20 Minuten wendest du die Meatballs, um eine gleichmäßige Farbe zu bekommen.

### Step 5:

Währenddessen die Tomatensoße vorbereiten. Dafür den Knoblauch und die Chili fein hacken und zusammen mit den Fenchelsamen in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten.

### Step 6:

Die gehackten Tomaten dazugeben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern würzen. Bei mittlerer Hitze mit Deckel für 10 Minuten köcheln lassen.

### Step 7:

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, noch eine Schöpfkelle Nudelwasser zur Soße geben und mit frischem Basilikum servieren.

