



Vegane Rezepte für Kinder

Italienische Maccheroni

Zutaten:

- Maccheroni
- Zucchini
- Champignons
- getrocknete Tomaten (die in Öl aus dem Glas)
- Sojasahne (oder normale Sahne)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- Olivenöl
- vegane Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer.

Zubereitung:

1. Die Maccheroni kochen – ich mache das im Thermomix.
2. In der Zwischenzeit Zucchini und Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Zwiebeln würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz anbraten. Dann das restliche Gemüse zugeben – auch die getrockneten Tomaten. Vorsicht, das brennt leicht an.
4. Mit Sojasahne (oder wenn es nicht vegan sein soll: mit normaler Sahne) ablöschen. Ein Würfel Gemüsebrühe dazu. Wasser zuschütten, nach Gefühl, damit es nicht zu dickflüssig wird.
5. Maccheroni abschütten und zugeben. Nochmal kurz alles zusammen erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch gut dazu: italienische Kräuter nach gusto.