

## Pastateig

- 400g Mehl
- ca. 220ml Wasser (abhängig vom Mehl)
- Salz

Dieser Teig reicht für ca. 2 Personen. Verknete die Zutaten dazu so, dass ein geschmeidiger, aber nicht klebriger Teig entsteht. Damit das Eiweiß im Mehl seine Klebewirkung entfalten kann, knete den Teig ruhig etwas länger und lass ihn für mindestens 45 Minuten ruhen. In der Zwischenzeit darfst du dich an die Pastasoßen wagen.

Für rote Nudeln kannst du etwas Rote-Beete-Saft in den Teig geben, für grüne Nudeln kannst du frischen Spinat kochen, diesen passieren (oder auch pürieren) und in den Teig einarbeiten.

Mit Hilfe einer Pastamaschine oder einem Pizzaschneider kannst du die Nudeln zurechtschneiden. Wichtig hierbei: Mit viel Mehl arbeiten, damit sich die Nudeln später voneinander trennen. Vorteilhaft ist zudem den Teig vor dem Zerschneiden vorzuwalzen.

Zum Kochen der Pasta, gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Pasta vorsichtig ins Wasser geben und rühren. Die Pasta ist dann fertig, wenn die Nudeln an der Wasseroberfläche schwimmen.

## Raviolifüllung

- 75g Cashewkerne
- ein TL Salz
- ein EL Olivenöl
- ein EL Wasser
- ein EL Hefeflocken
- 6 getrocknete ölige Tomaten
- ein EL Zitronensaft
- etwas frisches Basilikum
- 2 EL Paniermehl

Die Cashewkerne mit Wasser, Salz, Zitronensaft, Basilikum, Olivenöl, Hefeflocken und den Tomaten zu einer möglichst glatten Paste pürieren. Die Creme sollte ziemlich trocken sein, falls sie sich so aber nicht gut pürieren lässt, kann man einfach noch etwas Wasser zufügen. Abschmecken und das Paniermehl zufügen, alles gut verrühren und etwas stehen lassen.

## Fast-Traditionelles- Basilikum-Pesto

- Basilikum
- Pinienkerne
- Olivenöl
- Knoblauch
- Hefeflocken
- Salz

Alle Zutaten klein schneiden und in einem Mörser geduldig zerstoßen. Mit Hefeflocken und Salz abschmecken.

## Tomatensoße

- Tomaten aus dem Glas
- ¼ Sellerie
- Kümmel, Majoran
- Oregano
- eine Zwiebel
- zwei Lorbeerblätter
- Wein oder Traubensaft
- Salz, Pfeffer
- 2 Möhren
- Zitronensaft
- Prise Zucker
- Olivenöl

Zwiebeln würfen. Möhren und Sellerie in einer Küchenmaschine fein häckseln. Zwiebeln und Lorbeerblätter in einer Pfanne und Olivenöl andünsten. Möhren und Sellerie hinzugeben. Nach 3 Minuten mit Wein oder Traubensaft ablöschen und Tomaten hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit allen restlichen Zutaten abschmecken. Ruhig noch etwas Olivenöl und dann die Pasta hinzufügen. Lecker!

Ach!: Ist die Soße zu flüssig kann man diese auch noch mit etwas Tomatenmark abbinden.

## Soße Carbonara

- ein Räuchertofu
- Hefeflocken
- Olivenöl
- eine Zwiebel
- Petersilie
- 200ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer

Tofu und Zwiebeln in Würfel schneiden. Tofu in einer Pfanne und Olivenöl leicht braun anbraten und dann Zwiebeln hinzufügen und weiterbrutzeln lassen. Sahne dazugeben und mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta zur Soße hinzufügen und mit fein gehackter Petersilie hübsch anrichten. Fertig!

## Veganer Parmesan

- Pinienkerne
- Hefeflocken
- Salz

Pinienkerne mit Hefeflocken 1:1 im Küchenmixer zerkleinern und salzen.