



---

## NestTipp 9

---

### „Soßen für Nudeln“

Ergänzend zu meinem letzten NestTipp „Nudeln ohne Ei“ will ich euch heute einige Soßen vorstellen.

Nudeln sind schnell zubereitet. Das Internet ist voller Rezepte von Linsen-, Grünkern- oder Sojabolognesen. Einfach mal Google fragen, inspirieren lassen und probieren.

Wer zu einem Fertiggericht greifen möchte, hat inzwischen viele Möglichkeiten im Supermarkt. Es gibt z.B. veganes Pesto, Tomatensoßen und auch Sojabolognesen.

Heute möchte ich den Fokus auf selbst zubereitete Soßen legen:

#### **Tomatensoße:**

Zunächst brät man eine Zwiebel in Olivenöl an. Ich füge immer gerne Knoblauch hinzu und gieße Tomatensoße auf. Dabei ist es mal wieder Geschmackssache, ob man lieber passierte Tomatensoße oder gestückelte Tomaten mag. Mein Geheimtipp ist Oregano. Dieser riecht zwar anfangs wie eine Medizin, aber durch das Köcheln verliert sich dieser Geruch und die Soße kann mit Salz und Pfeffer abschließend gewürzt werden. Wenn die Tomatensoße einige Zeit geköchelt hat, füge ich noch etwas Olivenöl dazu.

Optional können Tofu und/oder Gemüse wie z.B. Zucchini oder Pilze mitgebraten werden.

Eine einfache, gesunde und leckere Beilage bietet Chicorée. Diesen im Backofen mit Olivenöl und Salz bei 220 Grad backen bis er gar ist. Chicorée haben oft eine unterschiedliche Größe sodass die Garzeit variiert.

#### **Knoblauchöl:**

4 Knoblauchzehen kleinschneiden, in 150 ml Olivenöl anbraten und mit Salz abschmecken. Optional kann ½ Bund Petersilie zerkleinert mit angebraten werden.

#### **Pesto:**

Sucht man ein Rezept für Pesto, findet man in der Regel Rezepte mit Parmesan. Ich war überrascht, dass man Parmesan für den Geschmack gar nicht benötigt. Ein Pesto kann genauso lecker sein, wenn es ohne Parmesan hergestellt wird.



Dass Parmesan nicht vegan ist, ist klar. Genaugenommen ist Parmesan auch nicht vegetarisch, wie viele glauben, da in dem Herstellungsprozess tierisches Lab verwendet wird. Wer sich zu diesem Thema belezen möchte:

 [www.utopia.de/ratgeber/warum-parmesan-nicht-vegetarisch-ist/](http://www.utopia.de/ratgeber/warum-parmesan-nicht-vegetarisch-ist/)

Doch wie bereitet man das Pesto zu? Man pflückt die Blätter eines Basilikumtopfs aus dem Supermarkt ab. Dann röstet man ca. 3 EL Pinienkerne, alternativ Sonnenblumenkerne, in der Pfanne ohne Öl und bei niedriger Temperatur. Anschließend fügt man alles mit ca. 80 -100 ml Olivenöl in den Mixer und schmeckt das Pesto mit Salz ab. Wer lieber rotes Pesto mag, nimmt zusätzlich noch getrocknete Tomaten.

Oft heben wir uns noch eine Portion Pesto auf und essen es auf Brot oder Brötchen mit Tomaten zum Frühstück.

### **Soße Art „Stroganoff“:**

Deftig, aber lecker und auch rein pflanzlich möglich, ist die Soße nach Art „Stroganoff“.

Als Zutaten benötigen wir eine Zwiebel, 250 g frische Champignons, Seitan, Gewürzgurken und pflanzliche Sahne.

Die Zwiebel, die Champignons und den Seitan klein schneiden, in eine Pfanne geben und scharf in Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit zerkleinert man die Gewürzgurken (Menge je nach Geschmack).

Die Masse mit z.B. einer Sojasahne und einem Schluck Gurkenwasser abschmecken und die Gewürzgurken hinzufügen. Die Packung Soja- oder andere Pflanzensahne kann mit Wasser durchgespült werden. Sojasahne hat einen höheren Fettgehalt. Wer also die richtig sahnige Konsistenz mag, sollte diese Hafersahne vorziehen. Etwas Wasser schadet dem Gericht nicht. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Übrigens funktioniert es auch Zwiebeln und Pilze ohne Öl anzubraten. Wir sind es jedoch so gewohnt „Fett“ zu verwenden.

Ihr könnt es bei Zwiebeln und Pilzen sehr gut ausprobieren. Nach kurzer Zeit setzen die Pilze eine Flüssigkeit frei. Beschleunigt wird das Ganze, wenn man direkt Salz hinzufügt.

Doch was ist Seitan? Seitan ist ein Lebensmittel aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz.

Im Supermarkt findet man fertigen Seitan schwer. Im Superbiomarkt gibt es aktuell keinen fertigen Seitan (Stand 06/2025). Im Denn's gibt es einen Seitan der Firma „Dennree“, den ich euch mit in die Bilddatei eingefügt habe. Sollte jemand kein Gluten vertragen, gibt es dort einen Seitan auf Basis von Lupinen.



An der Stelle kann ich euch den Onlinehändler „Kokku“ empfehlen. Wenn man bis 14.00 Uhr bestellt (Stand 06/2025), werden die Sachen noch am gleichen Tag versandt. Und das klappt wirklich. Vielleicht habt ihr ja Lust, noch andere Produkte zu entdecken. Die Sauce Hollandaise von der Firma „Bedda“ ist dort auch erhältlich. Diese habe ich euch im NestTipp „Spargel“ vorgestellt.

💡 <https://kokku-online.de/vegane-lebensmittel/>

Viel Spaß beim Kochen und immer daran denken: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Probieren geht über Studieren.

Heute habe ich einem Spruch zum Nachdenken:

**„Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.“**

Natürlich gibt es inzwischen auch viele Fertigprodukte. Hier ein kleiner Überblick über Produkte aus diesem NestTipp:





## Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: <https://www.barilla.com/de-de/produkte/pesto/pesto/pesto-basilico-vegan>

Bild 2:

[https://shop.rapunzel.de/1203335/Pesto-Steinpilz-vegan/?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=21867577860&gbraid=0AAAAADP7KLEnI-jiU73GAF8udknRlwLwD&gclid=EA1aIQobChMIubmX98yKjgMVfAwGAB1UYR9GEAQYA1ABEgLUSPD\\_BwE](https://shop.rapunzel.de/1203335/Pesto-Steinpilz-vegan/?gad_source=1&gad_campaignid=21867577860&gbraid=0AAAAADP7KLEnI-jiU73GAF8udknRlwLwD&gclid=EA1aIQobChMIubmX98yKjgMVfAwGAB1UYR9GEAQYA1ABEgLUSPD_BwE)

Bild 3: <https://www.rapunzel.de/bio-produkt-tomatensauce-bolognese-vegan-mit-soja-1300270.html>

Bild 4: <https://www.barilla.com/de-de/produkte/saucen/saucen/bolognese-soja-vegan>

Bild 5: <https://www.happyendstore.de/product/bio-tomatensauce-linsen-bolognese-350g/>

Bild 6:

<https://mutti-parma.com/de/produkte/pasta-sauce-mit-datterini-tomaten-mit-gegrilltem-gemuese/>

Bild 7: <https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/edeka-bio-my-veggie-kochcreme-auf-sojabasis.html>

Bild 8: <https://www.rama.com/de-de/produkte/rama-cremefine/rama-cremefine-100-pflanzlich-15>

Bild 9: <https://www.oatly.com/de-de/products/cream/creamy-oat-250ml>

Bild 10: <https://www.dennree.de/dennree-produkte/uebersicht/soja-und-seitan/seitan-auf-weizenbasis-mariniert>