

Marinara-Sauce & veganer „Parmesan“



Zutaten

Für 4 Personen

Sauce:

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
1 große Karotte
1 kleine Zucchini
3 EL Oregano
800 g Tomaten (passiert)
1 EL Essig
Salz
Pfeffer

„Parmesan“:

50 g Mandeln
2 EL Hefeflocken
½ TL Salz
1 TL Ahornsirup

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl und etwas Salz anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig werden, den braunen Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Karotte und die Zucchini klein würfeln, zusammen mit dem Oregano dazugeben und schmoren lassen. Wenn das Gemüse langsam anfängt, weich zu werden, die passierten Tomaten dazugeben und alles mit Essig kurz aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Nudeln servieren.

Mandeln fein mahlen (oder gemahlene Mandeln verwenden) und gut mit den restlichen Zutaten vermischen. Das „Mandel-Parmesan“ als Topping verwenden.