

Vegan: Penne sin Salsiccia



Noch ein Dummybild mit Albóndigas, aber die Salsiccia-Masse ließe sich auch zu Hackbällchen formen.

Fenchelsamen geben eine spezielle geschmackliche Note. Einer Salami ebenso wie den italienischen Bratwürstchen, die hierzulande „salsiccia“ genannt werden. Eine Tomatensauce mit diesem Wurstbrät wird auch als vegane Variante lecker.

- ca. 400 gr veganes Hack, je nach bevorzugter Marke. Auch vegane Hamburger-Patties lassen

sich verwenden

- 500 gr. Penne (oder Fussili, je nach Vorliebe)
- zwei Dosen gehackte Tomaten oder Tomatensauce bzw. im Sommer frische, reife, geschälte und gehackte Tomaten
- zwei mittlere Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen, geschält, gehackt oder gepresst
- ein kräftiger Schuss Olivenöl (virgen extra)
- ein TL gemahlene Fenchelsamen (ggf. in einem großen Granitmörser mit etwas grobem Salz zerkleinern)
- 1-2 Lorbeerblätter
- 2 TL ital. Gewürzmischung oder Oregano, Rosmarin und Basilikum nach Belieben
- eine Chilischote, wenn's etwas pikanter werden soll
- Salz, Pfeffer, ggf. Zucker
- ein Schuss trockener Rotwein (optional)
- veganer Streukäse oder - für Vegetarier - frisch geriebener Parmesan

Hack, Fenchelsamen und einen Teil der italienischen Gewürze sowie den gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch sowie etwas Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Mit einem Pfannenwender oder Holzspatel vermischen und „zerbröseln“. Anschließend brät man diese Zutaten in einer großen Pfanne mit Olivenöl an. Sich bildende große Stücke immer wieder mit dem Spaten zerteilen und ab und zu wenden, bis eine schöne Bräunung entsteht.

In der Zwischenzeit Wasser aufsetzen und parallel zur Soßenbereitung die Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Wenn das vegane Hack gut gebräunt ist, mit zwei Dosen Tomatenstückchen oder -sauce ablöschen. Chili, Salz, Pfeffer, Rotwein und Lorbeerblätter dazu. Diese Sauce nun erst aufkochen, dann leise köcheln lassen, während die Penne kochen. Fünf Minuten vor dem Servieren kräftig mit den italienischen Gewürzen abschmecken.

In Italien werden Sauce und Nudeln gerne vor dem Servieren gemischt. Das kann jede und jeder halten, wie sie oder er will. Dazu den Streukäse oder Parmesan reichen. Ein grüner Salat als Vorspeise ist auch nicht schlecht.

Die Sauce hält im Kühlschrank problemlos zwei, drei Tage und lässt sich auch gut einfrieren.