

Vegane Pastasaucen: 9 kreative Rezeptideen



Wir lieben **Nudeln** einfach in jeglicher Form! Ob als lange Spaghetti, gedrehte Fussili, breite Lasagneplatten oder als winzige Conchiglie - kaum eine Teigware haben wir so gerne auf der Gabel und natürlich im Mund. Mit über 600 verschiedenen Formen aus Hartweizen, Vollkorn oder sogar Gemüse sind die bissfesten Italien-Liebliche echte Sattmacher. Hast du etwas mehr Zeit oder so richtig Lust, dich in deiner Küche auszutoben? Dann kannst du deine Pasta ganz einfach selber machen. Zum richtigen Seelenstreichler werden deine Nudeln aber erst mit der richtigen Sauce. Wir haben **9 vegane Pastasaucen** für dich, mit denen du Ei, Sahne und Milch getrost im Ladenregal stehen lassen kannst und auch deine Nicht-Veganer-Freunde zum Schlemmen bringst.

Selbst gemacht schmeckt's dir einfach besser? Unsere manuelle Nudelmaschine zaubert dir im Kurbelumdrehen perfekte Pasta wie bei deinem Lieblingsitaliener. Leicht zu bedienen, mit Aufsätzen für verschiedene Nudelformen und wahnsinnig vielseitig. Mamma Mia, wir wünschen Buon Appetito!

Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce

Vergiss den kleinen oder großen Pastahunger! Seelenstreichler Mandel kuschelt sich als Milch und Mus an würzige Champignons und frischen Spinat und liefert dir ein Wohlgefühl direkt von der Gabel. [Zum Rezept](#)



[Vegane Vollkornnudeln in cremiger Champignon-Rahmsauce](#)

Vegane Spaghetti Carbonara

Wer sagt denn, dass der italienische Klassiker Carbonara Halt im Molkerei-Regal machen muss? Wo doch Kräuterseitlinge, Tofu und weiße Misopaste mindestens genauso cremig-würzig schmecken? Also vergiss Eier, deiner Pastaliebe sind keine Grenzen gesetzt. Einfach klasse, oder? [Zum Rezept](#)



[Vegane Spaghetti Carbonara](#)

Vegane Avocado-Pasta mit Kirschtomaten

Italien beweist uns einfach immer wieder, dass die Kombi aus Rot-Weiß-Grün einfach immer funktioniert. Ob nun

Vegane Pastasaucen: 9 kreative Rezeptideen

als Pizza oder Penne Arrabbiata, auf Gaumenschmäuse kannst du dich immer verlassen. Wie wär's also mit deinem eigens geschaffenen? Cremige Avocado, saftige Kirschtomaten und natürlich deine liebste Pasta – die vegane Dreifaltigkeit für Hochgenuss! [Zum Rezept](#)



[Vegane Avocado-Pasta mit Kirschtomaten](#)

Spaghetti mit veganer Spinatsauce

Hier wirst du ganz grün vor Genuss! Das Geheimnis? Gemüseheld Spinat, der sich warm und cremig über deine Lieblingsnudeln legt. Einfach gemacht schmeckt einfach super lecker! [Zum Rezept](#)



[Spaghetti mit veganer Spinatsoße](#)

Vegane Mac and Cheese

Der Gipfel der zartschmelzenden Cremigkeit besteht nicht aus Käse, sondern aus Cashews! Fein püriert mit Kokosmilch beweisen die knackigen Kerne ihre sanfte Seite und werden zu einem extra einfachen, extra leckeren veganen Mac and Cheese Wohlfühlgaranten, der dem amerikanischen Original in nichts nachsteht. [Zum Rezept](#)



[Vegane Mac and Cheese](#)

Kichererbsenpüree mit knackigen Taglioli

Knusper dich durch deine Pasta! Richtig gehört, hier hüpfen die Teigwaren aus dem Kochwasser noch für eine knackig kurze Runde zum Frittieren in die Pfanne, ehe sie sich in ein cremiges Bett aus Kichererbsenpüree kuscheln. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini](#)

Tagliatelle mit veganer Champignon-Bolognese

DER allseits be- und geliebte Klassiker der Pastasaucen

Vegane Pastasaucen: 9 kreative Rezeptideen

schlechthin! Und so „un-vegan“ wie ein Gericht nur sein kann. Denkste! Denn hier mischen statt Hackfleisch, Champignons, Möhren, Zwiebeln und Walnüsse deine Nudeln ordentlich und absolut tierfrei auf. [Zum Rezept](#)



[Tagliatelle mit veganer Champignon-Bolognese](#)

Vegane Ravioli mit Pilzfüllung und Knoblauch-Tomaten-Sauce

Du liebst es, Päckchen zu bekommen? Wir auch! Vor allem, wenn die kleinen Überraschungspakete mit so viel Genuss auffahren wie Ravioli! Al dente gekochte Nudeldecke trifft auf würzige Pilzfüllung und wird umarmt von einer extra cremigen Knoblauch-Tomate-Sauce ganz ohne tierische Produkte. Kokos- und Cashewmilch sei Dank! [Zum Rezept](#)



[Vegane Ravioli mit Pilzfüllung und Knoblauch-Tomate-Sauce](#)

Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

Kommen kleine Linsen erst einmal ins Rollen, gibt es bei uns kein Halten mehr! Die kleinen Hülsenfrüchtchen sind nicht nur in jeder Konsistenz super lecker, sondern stecken auch noch voller guter Inhaltsstoffe. Auf knackfrische Zucchini-Spaghetti gekuschelt und in fruchtiger Tomatensauce beweisen uns die Leckerbissen einmal mehr, dass sie viel, viel mehr sind als Suppeneinlage. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese](#)