

Fusilli mit getrockneten Tomaten und Artischockenherzen

Ich finde Nudelgerichte meist toll, weil sie so schnell gehen. Besonders dann, wenn man als Eiweißquelle Tofu verwendet und nicht auch noch daran denken muss Hülsenfrüchte über Nacht einweichen zu lassen. In den meisten Fällen schaffe ich es, daran zu denken, aber wenn man es nicht schafft, ist ein solches Gericht ideal!



Zutaten:

- 50 g getrocknete Tomaten
- 125 ml Wasser
- ½ TL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, in Scheiben oder gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 1 Glas Artischockenherzen (165 g Abtropfgewicht)
- 125 ml trockener Weißwein
- 2 TL Oregano

100 g Räuchertofu, gewürfelt
Bund frische Basilikum, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack
250 g Vollkorn-Fusilli

1. Getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben, mit so viel heißem Wasser übergießen, dass sie knapp bedeckt sind und 10 Min. einweichen lassen.
2. Wasser und Gemüsebrühe in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und sie 3-5 Min. glasig dünsten.
3. Tomaten in Streifen schneiden und zusammen mit den Artischockenherzen, dem Weißwein und dem Oregano zusätzlich in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen.
4. Unterdessen Fusilli in reichlich Wasser garkochen.
5. Kurz bevor die Flüssigkeit in der Pfanne verdunstet ist den gewürfelten Räuchertofu zufügen und weiter dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
6. Abschließend Basilikum und Fusilli unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Ergibt 2 Portionen