



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Marmite Spaghetti

An Marmite scheiden sich die Geister. Marmite ist – wie der Engländer sagen würde – an aquired taste. Was heissen soll, man muss damit aufgewachsen sein, um es zu mögen. Ich bin nicht damit aufgewachsen, aber trotzdem verrückt danach. Es handelt sich um konzentrierte Hefepaste. Wer es noch nie probiert hat – man kann es sich wie mehrfach konzentriertes Maggie vorstellen. Leicht bitter und salzig. Und ganz, ganz viel Umami.



Ich bin ja bekennender Umami Junkie. Ich liebe den fünften Geschmack, der sich mit „herzhaft“ übersetzen lässt. Ich habe als Kind Maggie pur aus der Falsche getrunken – ehrlich wahr. Marmite besteht aus Hefe und soll angeblich auch noch gesund sein, weil es viele tolle B Vitamine enthält. Aber ehrlich gesagt ist mir das vegan-Wusch. Ich liebe einfach den Geschmack.

Ein paar Millionen Engländer und ich essen es gerne pur – dünn auf gebuttertes Toast aufgestrichen. Aber es existieren auch ganze Kochbücher voll mit Marmite Rezepten Und man kann Chips, Nüsse

und Cracker mit Marmite Geschmack kaufen.

Mein Mann hasst Marmite. Mit Inbrunst. Aber es gibt ein Gericht, das die ganze Familie Mohr sehr liebt – und das sind Marmite Spaghetti. Es ist eines dieser ganz superschnellen Notfall Abendessen, wenn alle spät heimkommen und hungrig sind und noch schnell was gekocht werden muss. Wir verwenden dafür die super dünnen Spaghettini, die in 6-8 Minuten gar gekocht sind. So hat man innerhalb von 15 Minuten ein fertiges Abendessen.

Zutaten

400g Spaghettini

Vegane Butter oder Margarine

Marmite



1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Einen Kaffeebecher voll Kochwasser abschöpfen, dann die Nudeln abgießen.
2. Im Nudeltopf gut 100 g vegane Butter schmelzen und einen großzügig bemessenen Esslöffel Marmite darin auflösen. Mit dem Kochwasser ablöschen.
3. Die Nudeln in die Marmite Soße geben und durchmischen. Fertig.

