

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
4 junge zarte Artischocken (am besten, notfalls gehen auch welche aus der Konserve)
1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Olivenöl und etwa 1 EL Margarine
1/2 Tasse Gemüsebrühe
1/2 Päckchen Sojasahne
1 EL streifig geschnittene Minze
80g veganer Parmesankäse - [gibt es hier...](#)
500g Spaghetti

Salz**Zubereitung**

Stiele und Blattkronen der Artischocken abschneiden. Blattspitzen mit einer Schere kürzen. Artischocken und Zitronenscheiben in reichlich Salzwasser 25-30 min. kochen. Dann die Blätter ablösen. Die Blätter können auch als zusätzliche Vorspeise mit einer Knoblauchmarinade angeboten werden. Es ist lecker, den fleischigen Blattgrund zu "zutzeln". Zuletzt die Artischockenböden vom holzigen "Heu" befreien und in dünne Scheiben schneiden schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Öl und Margarine andünsten. Artischockenviertel zugeben und leicht mit anbräunen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, leicht salzen und kurz köcheln lassen. Nun die Sojasahne zugeben, kurz noch einmal aufkochen lassen und die Minze zugeben. Spaghetti al dente kochen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Am leckersten ist es, wenn man sie zu der Artischockensoße in die Pfanne gibt und unter Wenden 1-2 Minuten durchziehen läßt. Wer mag bestreut die Pasta noch vor dem Essen mit dem veganen Parmesan.