



Spaghetti „Bolognese“

Zutaten für 2 - 3 Personen:

200 g Vollkornspaghetti

80 g Sojaschnetzel fein

1 Tasse Gemüsebrühe

1 EL Sojasauce

1 TL Zitronensaft

6 Stücke getrocknete Tomaten

30 ml Rotwein

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (ca. 1,5 x 1,5 cm)

1 Karotte

1 Scheibe vom Knollensellerie

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

50 ml trockener Rotwein

125 ml Gemüsebrühe

1 Dose Tomaten in Stücken

2 EL Oregano

(alternativ Majoran, Thymian)

1 EL Paprikapulver edelsüß

1 Messerspitze Kümmel

1 TL Ahornsirup

1 TL Sambal Oelek

2 EL Sojasauce

1 EL Zitronensaft

Pfeffer aus der Mühle

Kräutersalz

Veganer geriebener

Käse zum bestreuen.





Spaghetti Bolognese

Zubereitung

- Die Sojaschnetzel in der Gemüsebrühe und der Sojasauce einweichen.
- Die getrockneten Tomaten in kleine Würfelchen scheiden. Zusammen mit dem Rotwein in einen kleine Topf geben und bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis fast die ganze Flüssigkeit verdampft und von den Tomaten aufgesogen wurde.
- Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Karotte und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten.
- Das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls anbraten. Achtung dass es nicht anbrennt.
- Mit dem Rotwein und der Gemüsebrühe ablöschen.
- Die restlichen Gemüsewürfel, die Tomatenstücke aus der Dose, die in Rotwein gedünsteten getrockneten Tomaten und die eingeweichten Sojaschnetzel hinzufügen und auf kleiner Flamme 30 bis 40 Minuten köcheln lassen.
- Die restlichen Gewürz-Zutaten – Oregano, Paprikapulver, Kümmel, Ahornsirup, Sambal Oelek und die Sojasauce hinzufügen.
- Am Ende der Kochzeit mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen.
- Zusammen mit der Bolognese-Sauce und mit veganem geriebenem Käse bestreut servieren.