

Vegane Bolognese

Genuss statt Verzicht! Dieses Rezept für vegane Bolognese steht dem Original in nichts nach.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Stk. Sellerieknolle
2 Stk. Karotten
2 Stk. Zwiebel
1 EL Olivenöl
150 g Sojaschnetzel
1 Packung Tomaten (passierte)
0.5 Tuben Tomatenmark
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise Currysüppchen
500 g Nudeln
Sojamilch (oder Sojasahne nach Belieben zum Verfeinern)

Zubereitung

1. Für die vegane Bolognese werden zuerst die Sojaschnetzel in eine Schüssel gefüllt. Anschließend Wasser aufkochen und über die Schnetzel gießen. Ein paar Mal umrühren und ruhen lassen.
2. Unterdessen das Gemüse vorbereiten: Karotten, Sellerie und Zwiebeln waschen, schälen und fein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, das Gemüse zufügen, abdecken und bei mittlerer Hitze einige Minuten durchrösten. Zwischendurch umrühren.

3. Die Sojaschnetzel in ein Sieb abgießen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Hitze erhöhen und die Schnetzel einige Minuten knusprig anbraten.
4. In der Zwischenzeit Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest garen (nach Packungsanleitung).
5. Das Tomatenmark in die Pfanne einrühren, die passierten Tomaten zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currysüppchen abschmecken. Alles gut verrühren. Nach Belieben mit Sojamilch oder -sahne verfeinern. Mit den Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Die vegane Bolognese mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.