

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.	<u>Karotten</u>
2 Stk.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
150 g	Sojaschnetzel
1 Packung	Tomaten (passierte)
0.5 Tuben	Tomatenmark
1 Prise	Salz
1 Prise	<u>Pfeffer</u>
1 Prise	Paprikapulver (edelsüß)
1 Prise	Currypulver
500 g	<u>Nudeln</u>
	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 Currypulver 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.