

## Meine Vegetarische Pasta Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

500g Spaghetti (nach Packungsanweisung kochen)  
2 kleine rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Chili

alle Gemüse fein würfeln (3x3mm wenn's geht)  
2 Karotten  
3 Stangen Staudensellerie  
2 Pastinaken

1 TL Kapern  
3 EL Tomatenmark  
1 Dose geschälte Tomaten  
150g Sojagranulat (aus dem Bioladen)  
500 ml Gemüsebrühe  
3 EL Olivenöl  
1 EL Paprikapulver süß  
1 EL Orgeganorebels  
1 TL Zucker  
Tomatenflocken als Garnitur  
Salz und weissen Pfeffer nach belieben

### Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Chili und alle Gemüse möglichst fein würfeln.  
(je feiner desto besser schmeckt die vegetarische Bolognese).

In einem großen Bräter Olivenöl leicht erhitzen, Gemüse, Knoblauch und Chili zugeben und mit Zucker bestreuen, umrühren. Dann Tomatenmark, Paprikapulver, Orgeganorebels, Kapern, Dosentomaten und das Sojagranulat zugeben und mit der heissen Gemüsebrühe ablöschen.

Das ganze auf kleiner Flamme mindesten 1 Std. leicht köcheln. Mehrmals umrühren und ggfs. noch etwas Brühe angießen. Das Ganze sollte am Schluss die Konsistenz einer Bolognese-Soße ergeben.

Finish:

Die fertigen Spaghetti als Nest in einen tiefen Teller geben, Bolognese-Soße darüber und mit den Tomatenflocken garnieren (siehe Foto)

Bon appetito ...