

Meine Vegane Pasta Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

500g Bio Mais-Reis Pasta (sehr leckere Spaghetti)

2 kleine rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Chili

2 Karotten

3 Stangen Staudensellerie

2 Pastinaken

alle Gemüse fein würfeln (3x3mm wenn's geht)

1 TL Kapern

3 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten

150g Sojagranulat (aus dem Bioladen)

500 ml Gemüsebrühe (am besten immer selber herstellen)

3 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver süß

1 EL Orgegano gerebelt

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, Oregano, 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, Soße darüber geben und mit den Tomatenflocken garnieren (siehe Foto)

Bon appetito ...