



Spaghetti mit Soja-Bolognese

Spaghetti mit Soja-Bolognese

75 g Rinatura Soja Schnetzel Bio

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Karotte, gewürfelt

400 g passierte Tomaten

1 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

2 Teelöffel Oregano

Salz & Pfeffer

250 g vegane Spaghetti

Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

frischer Basilikum

Optional Hefeflocken

Spaghetti mit Soja-Bolognese

1.

Die feinen Soja-Schnetzel nach Packungsanleitung einweichen und danach gut abtropfen lassen.

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig wird. Den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 min. anbraten. Die Karotte hinzufügen und für etwa 5 min. mitbraten.

Die Soja-Schnetzel dazugeben und gut vermischen. Anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark hinzufügen und für weitere 2-3 min. anbraten. Dann die passierten Tomaten in die Pfanne geben und gut umrühren. Oregano hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und die Bolognese-Sauce für etwa 10-15 min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Abgießen.

Die Spaghetti zur Bolognese-Sauce geben und gut vermischen. Nach Belieben mit Hefeflocken und Basilikum garnieren.