Pomito

Vegan Bolognese

Vorbereitungszeit: 120 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Frische Petersilie und Basilikum: n.B.
- Karotte: 1
- Kleine Tomaten: 5
- Lorbeerblatt: 1
- Olivenöl: 1EL
- Optional Parmesan (bzw. Pflanzliche Parmesan-Alternative):
- Pfeffer: n.B.
- Pflanzliche Sahne- oder Milch-Alternative: 75 ml
- Rotwein: 75 ml
- Salz: n.B.
- Spaghetti, Tagliatelle oder andere Pasta: 200 gr
- Stange Sellerie: 1/2
- Vegane Hackfleisch-Alternative: 100 gr
- Zwiebel: 1

Vorbereitung

1. Die Zwiebel schälen und zusammen mit der Karotte, dem Sellerie und den Tomaten klein schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Karotte und Sellerie darin vorsichtig anbraten.
3. Mit Rotwein ablöschen und die Tomaten sowie den Fleischersatz hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten einköcheln lassen.
4. Die pflanzliche Sahne- oder Milch-Alternative hinzufügen, das Ganze mischen und dann die passierten Tomaten sowie etwas Petersilie dazugeben. Für 20 Minuten köcheln lassen.
5. Das Lorbeerblatt hinzufügen und mindestens eine weitere Stunde köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Optional noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Sauce zu dickflüssig wird.
6. Zuletzt die Nudeln im Salzwasser kochen und anschließend etwas Nudelwasser zur Sauce geben, nochmal durchrühren.
7. Die Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und optional mit Parmesan toppen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Passierte Tomaten 500 ml