

Vegane Spaghetti Bolognese

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g	Spaghetti
100 g	Feines Sojagranulat
1 EL	Gemüsebrühepulver
1,5 EL	Olivenöl
1	Große Möhre, geschält und geraspelt
1	Zwiebel, gewürfelt
2-3	Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Getrockneter Oregano
1 TL	Getrockneter Thymian (oder insgesamt 2 TL Italienische Kräuter)
100 ml	Gemüsebrühe oder Rotwein
1	Lorbeerblatt
1 Dose	Gehackte Tomaten (400 g)
400 ml	Passierte Tomaten
1 EL	Balsamico-Essig (alternativ: 1 TL Zucker)
	Glatte Petersilie oder Basilikum, gehackt (optional)
	Hefeflocken (optional)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In eine hitzebeständige Schüssel Sojagranulat und Gemüsebrühepulver geben, mit heißem Wasser bedecken. Etwa 10 Minuten abgedeckt stehen lassen. Währenddessen das Gemüse vorbereiten. Anschließend Sojagranulat durch ein feines Sieb abgießen und ausdrücken, sodass es so viel Flüssigkeit wie möglich verliert.
2. In einer großen und tiefen Pfanne oder Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Knoblauch und Möhren hinzugeben, sobald kein Wasser mehr in der Pfanne übrig ist. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht anbrennt. Sojagranulat hinzugeben und scharf anbraten, sodass es leicht gebräunt ist.
3. Kräuter und Tomatenmark unterrühren und karamellisieren lassen, dabei häufig umrühren, ca. 2–3 Minuten. Mit Gemüsebrühe/Rotwein ablöschen, sodass sich die Reste vom Boden lösen.
4. Lorbeerblatt, gehackte und passierte Tomaten hinzugeben und gut umrühren. Erhitzen, bis die Bolognese köchelt. Dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Spaghetti kochen, während die Bolognese köchelt. Tipp: Falls sie zu dickflüssig wird, kann etwas Nudelwasser hinzugefügt werden.
6. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce mit Balsamico-Essig (oder Zucker) verfeinern und gut umrühren.
7. Bolognese nach Belieben mit gehackter Petersilie oder Basilikum und Hefeflocken garnieren und sofort servieren. Reste lassen sich sehr gut einfrieren.

Guten Appetit!