



Spaghetti mit schneller Sojabolognese

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Champignons, weiß | 250 g |
| Karotten | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Öl | 3 EL |
| Vemondo veganes Hack | 500 g |
| Tomatenmark | 30 g |
| Tomaten, passiert | 400 g |
| Olivenöl | 1 EL |
| Salz | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Zucker | |
| Balsamicoessig, hell | 2 TL |
| Gemüsebrühe | 500 ml |

Zubereitung

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und klein würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und veganes Hack zusammen mit Karottenwürfeln ca. 5–6 Min. hellbraun anbraten. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen.
3. Champignons, Knoblauch und Zwiebel zur Sojabolognese geben und weitere ca. 4–5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Dabei gelegentlich umrühren. Abschließend Bolognese mit passierten Tomaten, Gemüsebrühe und Olivenöl ablöschen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. köcheln.
4. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen und abgießen. Je nach gewünschter Konsistenz 1–2 Kellen Nudelwasser zur Bolognese geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
5. Bolognese mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Spaghetti mit schneller Sojabolognese auf Tellern anrichten, Petersilie darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 906 kcal |
| Kohlenhydrate | 116 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 28 g |