



Spaghetti mit veganer Pilz-Bolognese

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------------|--------|
| Champignons, weiß | 400 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Suppengemüse | 1 Bund |
| Olivenöl | 2 EL |
| Tomaten, gehackt | 800 g |
| Gemüsebrühe | 200 g |
| italienische Kräuter, getrocknet | 1 TL |
| Zucker | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Basilikum, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 160 °C vorheizen. Champignons ggf. säubern und vierteln. Auf einem Backblech mit Backpapier Pilze für ca. 30 Min. im Ofen trocknen.
2. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Suppengemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. In den Mixbehälter Knoblauch, Zwiebel und Suppengemüse geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Getrocknete Champignons und 2 EL Olivenöl zugeben und 5 Min./Anbratstufe braten.
4. Gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, italienische Kräuter, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
5. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
6. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Pilz-Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit veganer Pilz-Bolognese auf Teller anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 604 kcal |
| Kohlenhydrate | 118 g |
| Eiweiß | 22 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 6 g |