



Spaghetti mit Vemondo Bolognese

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	3 St.
Champignons, weiß	200 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	4 EL
Vemondo veganes Hack	400 g
Tomatenmark	2 EL
Zucker	1 TL
Rotwein, trocken	150 ml
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Spaghetti	500 g
Basilikum, frisch	30 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Vemondo Hackfleisch ca. 7–10 Min. kross anbraten. Gemüse zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Dann mit Rotwein ablöschen, diesen unter Rühren komplett reduzieren lassen und Tomaten zugeben. Bolognesesauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Lorbeerblatt würzen und alles auf niedriger Stufe ca. 40 Min. schmoren lassen.
3. Nach ca. 20 Min. einen Topf mit ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und Spaghetti ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend ca. 100 ml des Kochwassers in einer Tasse abschöpfen und Pasta in ein Sieb abgießen.
4. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Lorbeerblatt aus der Bolognese nehmen und falls nötig zum Auflockern etwas vom Kochwasser unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte des Basilikums unterheben. Spaghetti mit Bolognese auf Tellern anrichten und mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	914 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	26 g