



# Vegane Spaghetti Bolognese mit Vemondo veganem Hack

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb       | 1 St.   |
| Knoblauchzehen       | 1 St.   |
| Knollensellerie      | 0.5 St. |
| Karotten             | 3 St.   |
| Cherrytomaten        | 250 g   |
| Salz                 |         |
| Öl                   | 2 EL    |
| Vemondo veganes Hack | 300 g   |
| Tomatenmark          | 2 EL    |
| Pfeffer, schwarz     |         |
| Zucker               |         |
| Majoran, getrocknet  |         |
| Rotwein, trocken     | 100 ml  |
| Tomaten, gehackt     | 400 g   |
| Spaghetti            | 500 g   |
| Petersilie, frisch   | 20 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie waschen, schälen und klein würfeln. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Cherrytomaten waschen und vierteln.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Vemondo veganes Hack darin ca. 4 Min. braten. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Karotten zugeben und zusammen ca. 5 Min. braten.
3. Cherrytomaten und Tomatenmark in die Pfanne geben. Nochmals ca. 1 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran würzen, mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Gehackte Tomaten zugeben und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
4. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Soße abschmecken und mit Spaghetti auf Tellern verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 788 kcal |
| Kohlenhydrate  | 120 g    |
| Eiweiß         | 23 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 18 g     |