



Fusilli mit veganer Bolognese

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Vegane Hack Mischung	150 g
Wasser	300 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Salz	
Fusilli	500 g
Öl	2 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. In einer Schüssel 150 g der Fertigmischung mit 300 ml sehr kaltem Wasser gründlich vermengen. Anschließend Hackmasse für ca. 30 Min. im Kühlenschrank quellen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
3. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Fusilli darin ca. 9 Min. bissfest garen.
4. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Hackmasse ca. 5 Min. anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit gehackten Tomaten auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. leicht köcheln lassen.
5. Gegarte Fusilli in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Vegane Bolognese ggf. nochmals abschmecken und mit Fusilli auf Tellern anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	11 g