

## Spaghetti mit schneller Sojabolognese

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## 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 gemahle	n
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