Pomito

Vegan Bolognese

Vorbereitungszeit: 120 min Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

• Frische Petersilie und Basilikum: n.B.

• Karotte: 1

 Kleine Tomaten: 5 • Lorbeerblatt: 1 • Olivenöl: 1EL

• Optional Parmesan (bzw. Pflanzliche Parmesan-Alternative):

• Pflanzliche Sahne- oder Milch-Alternative: 75 ml

• Rotwein: 75 ml

• Salz: n.B.

• Spaghetti, Tagliatelle oder andere Pasta: 200 gr

• Stange Sellerie: 1/2

• Vegane Hackfleisch-Alternative: 100 gr

• Zwiebel: 1



Vorbereitung

- 1. Die Zwiebel schälen und zusammen mit der Karotte, dem Sellerie und den Tomaten klein schneiden.
- 2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Karotte und Sellerie darin vorsichtig anbraten.
- 3. Mit Rotwein ablöschen und die Tomaten sowie den Fleischersatz hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten einköcheln lassen.
- 4. Die pflanzliche Sahne- oder Milch-Alternative hinzufügen, das Ganze mischen und dann die passierten Tomaten sowie etwas Petersilie dazugeben. Für 20 Minuten köcheln lassen.
- 5. Das Lorbeerblatt hinzufügen und mindestens eine weitere Stunde köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Optional noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Sauce zu dickflüssig wird.
- 6. Zuletzt die Nudeln im Salzwasser kochen und anschließend etwas Nudelwasser zur Sauce geben, nochmal durchrühren.
- 7. Die Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und optional mit Parmesan toppen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Passierte Tomaten 500 ml





