

Vegetarische Bolognese (4 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Dinkelvollkornspaghetti auf Basis von Dinkelgrieß (E)
- 375 ml warmes Wasser (F)
- 125 g Sojaschnetzel (E) (zum Beispiel von Rapunzel)
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, hefefrei (E)
- 1 Möhre (E)
- 50 g Sellerieknolle (E)
- 1 große Zwiebel (E)
- 2 Knoblauchzehen (M)
- Meersalz (W)
- 150 g Tomatenmark (H)
- 400 g passierte Tomate (H)
- 300 ml heißes Wasser (F)
- 1 TL getrockneter Oregano (F)
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl (E)
- 1 Prise Cayennepfeffer (M)

Zubereitung:

Sojaschnetzel mit der gekörnten Gemüsebrühe in warmem Wasser aufsetzen und zum kochen bringen. Abdecken und bei abgeschaltetem Herd 5 Minuten quellen lassen. Dann abschütten – dabei das überschüssige Wasser auffangen, das brauchen wir später noch für die Soße.

Zwiebel, Sellerie, Möhren und Knoblauch sehr fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die fein geschnittenen Gemüsesorten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die abgetropften Sojaschnetzel dazu geben und kräftig anschmoren. Cayennepfeffer, eine gute Prise Salz und das Tomatenmark dazu geben und das Ganze gut im Topf vermischen und anschmoren. Dann die passierten Tomaten, das heiße Wasser, den Oregano und das restliche Einweichwasser von den Sojaschnetzeln dazu schütten und alles zusammen gut durchkochen lassen (10-15 Minuten). Mit Cayenne und Salz abschmecken und zu den Nudeln servieren.