



Linsenbolognese mit veganem Hack



Rezeptinfo

Zutaten für 4-6 Portionen
Zubereitungszeit: 30-45 Min.

pro Portion: 3124 kJ, 746 kcal, 134 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 13 g Fett, 0 mg Cholesterin, 15 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



Zutaten

Menge

2 Dosen	gehackte Tomaten
1	Selleriestange
2	Karotten
2	mittelgroße Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1 Dose	gekochte braune Linsen
275 g	Vehappy Vegan Hack
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Sojasoße
1 TL	schwarze Bohnenpaste
1 TL	Chiliflocken
2 TL	Paprikapulver
2 TL	getrockneter Oregano
2 TL	Zucker
1-2	Lorbeerblätter
1 Handvoll	Basilikum
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Salz
500 g	Spaghetti
	Oliveöl

Zubereitung

Wir lieben einfach jedes Pasta-Gericht, aber Bolognese finden wir besonders lecker! Deshalb mussten wir unbedingt auch mal ein veganes Bolognese-Rezept ausprobieren. Unsere Linsenbolognese mit veganem Hack ist wirklich richtig lecker geworden, das musst du unbedingt mal probieren! Für die perfekte vegane Bolognese haben wir das Gemüse zusammen mit dem Hack und verschiedenen Gewürzen angebraten und anschließend Tomatenmark, schwarze Bohnenpaste und Sojasoße dazugegeben. Anschließend kommen auch noch braune Linsen und gehackte Tomaten in die Pfanne. Wenn deine Nudeln fertig gekocht sind, kannst du schon anrichten und die Pasta mit der perfekten veganen Bolognese genießen! Probiere das Rezept unbedingt aus! So einfach geht's:

Step 1:

Zunächst schälst du Karotten, Zwiebeln und Knoblauchzehen und schneidest alles zusammen mit der Selleriestange in Würfel. Gib die Würfel danach in einen Multi-Zerkleinerer und lasse alles mit 4-7 Stößen klein hacken. Alternativ kann das Gemüse auch sehr fein gewürfelt werden.

Step 2:

Danach gibst du in einen großen Topf 3 EL Olivenöl und brätst darin die Gemüsewürfel für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze an. Das Gemüse zur Seite schieben, nochmals 1 EL Olivenöl dazugeben und das vegane Hack mit anbraten. Sobald alles anfängt zu karamellisieren, würzt du alles mit Chiliflocken, Paprikapulver, Oregano und Zucker. Dann das Tomatenmark, die schwarze Bohnenpaste und die Sojasoße dazugeben, verrühren und alles nochmals für einige Sekunden anschwitzen.

Step 3:

Die braunen Linsen abgießen und zusammen mit den gehackten Tomaten und den Lorbeerblättern mit in den Topf geben. Dann würzt du alles mit Salz und Pfeffer und lässt die Bolognese reduzieren.

Step 4:

In der Zwischenzeit bringst du einen Topf mit Wasser zum Kochen, füllst ordentlich Salz dazu und kochst die Nudeln nach Packungsanweisung. Wenn alles servierfertig ist, gießt du die Nudeln ab, würzt ggf. die Bolognese nochmals nach und hackst für die Dekoration noch etwas Basilikum.