



Soja-Bolognese mit veganem Parmesan

Zutaten

- 50 g Pinienkerne
- 25 g Hefe Flocken
- 15 g Semmelbrösel
- 2,5 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 150 ml Wasser
- 150 g feine Sojaschnetzel
- 50 g Zwiebeln
- 200 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 5 Stängel Petersilie
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten
- 350 g Spaghetti
- etwas Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitung

1. Für den "Parmesan": Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Die erkalteten Pinienkerne in einem Standmixer fein mahlen. Mit Hefeflocken und Semmelbröseln mischen und den veganen Parmesan beiseite stellen.
2. 1 1/2 TL MAGGI Gartengemüse Bouillon in heißem Wasser auflösen. Sojaschnetzel mit der Bouillon überbrühen und ca. 15 Min. quellen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Möhre putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel- und Gemüsegewürfel darin anschwitzen. Soja-Schnetzel zugeben und mitanschwitzen. Tomatenmark einrühren und mitanrösten. Tomaten zugeben, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 8-10 Min. kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Zum Schluss die Petersilie unterrühren.
4. Nach Bedarf mit 1 TL MAGGI Gartengemüse Bouillon und Pfeffer abschmecken. Spaghetti nach Packungsangabe zubereiten. Die Spaghetti mit der Bolognese und etwas von dem veganen Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt ein bunter Blattsalat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	79 g
Energie	643 kcal
Fett	21 g

⌚ 42 Minuten

⊕ 4 Portionen

Protein

34 g