



## Vegetarische Soja-Bolognese (für Gäste)

### Zutaten

- 4 TL Maggi Gartengemüse Bouillon (im Glas)
- 250 ml Wasser
- 200 g feine Sojaschnetzel
- 100 g Zwiebeln
- 180 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 800 g Tomaten a. d. Dose
- etwas Pfeffer a.d. Mühle
- 1 kg Tomaten, passiert
- 3 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza

### Zubereitung

1. MAGGI Gartengemüse Bouillon in 250ml heißem Wasser auflösen. Sojaschnetzel mit der Bouillon überbrühen und ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einem großen Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Zwiebel- und Gemüsewürfel darin anschwitzen. Tomatenmark einrühren und mit anrösten. Soja-Schnetzel zugeben und kurz mitbraten.
4. Tomaten zugeben und zum Kochen bringen. Mit MAGGI Würzmischung 6 würzen. Die Sauce bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 - 20 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Zum Schluss die Petersilie unterrühren. Nach Bedarf mit Pfeffer abschmecken und heißes Wasser zugießen, falls die Sauce zu dickflüssig ist. Die Sauce passt zu Pasta aller Art.

### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	8 g
Energie	150 kcal
Fett	9 g
Protein	10 g

🕒 45 Minuten

⊕ 10 Portionen