



# Vegane Spaghetti Bolognese

## Zutaten (für 10 Personen)

- 300 g Sojagranulat
- 1100 ml Gemüsebrühe
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 8 El Olivenöl
- 5 El Tomatenmark
- 2,5 Tl Rohrzucker
- 5 El italienische Kräuter (getrocknet)
- 5 El Sojasoße
- 1250 g Tomatenstücke
- Salz
- 10 Stängel Basilikum
- 1250 g Spaghetti

## Auch gut dazu

- Pastawürze ersetzt Parmesankäse



## Zubereitung

1. Sojagranulat 3/4 der kochenden Gemüsebrühe übergießen, zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Brühe vollständig aufgenommen ist. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Sellerie schälen, alles fein würfeln.
2. Soja in Olivenöl ca. 5 Min. bei starker Hitze unter Wenden braten. Gemüse, Tomatenmark, Zucker, italienische Kräuter zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer würzen, dann übrige Brühe (450 ml) sowie Tomaten zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren, evtl. noch etwas Wasser dazugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Basilikum waschen, trocknen, klein zupfen. Spaghetti in Salzwasser ca. 10 Min. garen, abgießen, abtropfen lassen und mit Bolognese Sauce und Basilikum anrichten.

## Pastawürze selbst machen

200 g Mandeln oder Cashewkerne goldgelb rösten, dann mit 5 El Paniermehl oder Couscous, 12 El Hefeflocken, 2 Tl italienischen Kräutern getrocknet und 2,5 gehäuften Tl fein mahlen. (Anstelle einer der fehlenden Küchenmaschine: gemahlene Mandeln und Semmelbrösel verwenden oder geröstete Mandeln in einen Gefrierbeutel geben und mit einem handlichen Stein zerkleinern). Pulver in ein Schraubglas füllen. Hält sich kühl mehrere Wochen.

