



Vegane Bolognesesoße

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 35 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Personen

- 70-80 g feines Sojagranulat | auch "Sojaschnetzel" genannt
- 125-140 ml Gemüsebrühe
- 3-4 EL Olivenöl zum Anbraten
- 80-100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Knollensellerie
- 140 g Karotten
- 3 große EL Tomatenmark
- 1 Schuss Rotwein (optional, kann durch 50 ml Wasser oder Brühe ersetzt werden)
- 400 g passierte oder gestückelte Tomaten
- Salz, frischer bunter Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver süß
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Soja Cuisine oder Hafer Cuisine
- 1 Bund Thymian, ein Zweig Rosmarin, etwas Oregano, 2-3 Lorbeerblätter
- 450-500 g vegane Spaghetti oder Pastasorte nach Wahl

Tipp: Natürlich gilt bei den oben angeführten Gewürzen: Alles kann, nichts muss. Ich bin persönlich eben ein ganz großer Fan von frischen Gewürzen und ziehe mir alle Kräuter auf dem Balkon in großen Töpfen. Dann muss man auch nicht ständig Geld für die kleinen Kräutertöpfe im Supermarkt ausgeben, die immer nur so kurze Zeit halten - hmm, außer im Winter natürlich...

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. 125-140 ml Gemüsebrühe erhitzen. Sollten keine fertige Brühe verfügbar sein, die gleiche Menge Wasser erhitzen und einen gehäuften TL Instant Gemüsebrühe einrühren. Das Sojagranulat in ein feines Sieb geben und sorgfältig mit kaltem Wasser spülen.
2. Das Sojagranulat in die heiße Gemüsebrühe geben, die Hitze reduzieren und das Granulat etwas köcheln und nach einigen Minuten im heißen Wasser ziehen lassen, bis es das Wasser vollständig aufgenommen hat. Das Granulat sollte bereits leicht im Topf rösten. Etwas frischen Thymian beimengen und das Granulat kräftig mit frischem Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, sowie Sellerie und Möhren in ganz kleine Würfelchen schneiden.
4. In einer tiefen Pfanne 3-4 EL Pflanzenöl erhitzen. Zwiebel- und den Knoblauchwürfel kurz glasig dünsten. Dann das gesamte Sojagranulat hinzugeben und ca. 3-4 Minuten anbraten. Schon jetzt weitere Thymianblättchen, 2 TL oder einen frischen Zweig Rosmarin sowie eventuell auch etwas getrockneten oder frischen Oregano hinzufügen.
5. Wenn das Granulat alle Flüssigkeit verloren hat, Sellerie und Möhren unter heben und 2-3 Minuten weiter anbraten, ohne die Zutaten anbrennen zu lassen. In eine kleine Kuhle in der Mitte der Pfanne das Tomatenmark hinzufügen und in "die Masse" einarbeiten. Mit dem Agavendicksaft kurz karamellisieren lassen. Einen ordentlichen Schuss Rotwein hinzu oder das Ganze mit einem "Schwapps" Wasser oder Brühe ablöschen.
6. Die gehackten oder passierten Tomaten hinzu und auf mittlerer/geringer Stufe mindestens 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese dann nochmals ganz nach Geschmack mit süßem Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Oregano würzen und zwei bis drei frische Lorbeerblätter hinzugeben. Die Lorbeerblätter sollten vor dem Servieren entfernt werden.
7. Die Bolognese ist nun fast fertig – man sollte sie jetzt nur noch ein wenig ziehen bzw. ganz leicht vor sich hin köcheln lassen (so ca. 15 Minuten). Die Zeit kann man nutzen, um die Pasta zu kochen und das Küchenchaos ein wenig zu beseitigen. Pro Portion sollte man mit ca. 100-125 Gramm Pasta rechnen - das entspricht meist einer halben Packung für zwei Personen.
8. **Tipp:** Verfeinern werden kann die Bolognese ganz nach individuellem Geschmack mit frischem Basilikumpesto. Oder man mischt frischen Ruccola einfach unter die Nudeln. Als Topping eignen sich Basilikumblätter und geröstete Pinienkerne.