

Vegane Bolognese-Sauce

Als ich 1996 auf vegetarische Ernährung umstellte, gab es ein Essen, das ich ab und zu vermisste. Zu meinen liebsten Spaghetti-Saucen zählte nämlich Bolognese-Sauce. So entwickelte ich im Laufe der Jahre meine eigene vegane Bolognese-Sauce. Die Hackgrundlage variiert je nach Jahreszeit. Im Sommer nehme ich dazu Auberginen. Im Herbst dienen mir dazu verschiedene Pilze. Gerne benütze ich auch Seidentofu oder Sojahack.

Zutaten:

- 200g Hack in Form von Sojahack, zertrücktem Seidentofu, in kleine Würfel geckten Auberginen oder ganz fein gehackten Pilzen
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Pelatti gehackt (ca. 1kg)

Zutaten für die Marinade:

- 100g Tomatenmark
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 EL [Knoblauchöl](#) oder 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 EL [Chiliöl](#) oder 1 Chilischote
- 1 dl Olivenöl oder „Olivenölreste“
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknetes [Bärlauch-Chili-Salz](#)

Zubereitung:

Das Hack mit dem Tomatenmark, der Bouillon, dem Knoblauch- und Chili-Öl (oder mit dem gepressten Knoblauch und der klein geschnittenen Chilischote), Salz und mit ordentlich Pfeffer marinieren. Das Hack für ca. 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.



Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und auf kleinem Feuer in Olivenöl goldig andünsten.

Mariniertes Hack beifügen und auf grossem Feuer kräftig anbraten.

Pelatti beifügen und gut umrühren. Pelattigläser mit etwas Wasser füllen und das Wasser begeben.

Mindestens 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.



Vegane Bolognese-Sauce mit Sojahack

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.