VEGETARISCHE JACKFRUIT BOLOGNESE

VEGAN VEGETARISCH

Für vegetarische oder vegane Bolognese-Sauce gibt es die verschiedensten Rezepte, häufig mit Linsen oder Soja Granulat. Doch der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt: Blogger Eric von @mytypeofhealth hat seine Bolognese mit Jackfruit zubereitet - und sein Rezept mit uns geteilt.
Letztens haben wir euch übrigens hier schon ein leckeres Rezept für schnelle Linsenbolognese vorgestellt.

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Mittel	60 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose biozentrale Jackfruit Natur in Salzlake
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Dose biozentrale Tomaten gewürfelt
- 500 ml Wasser
- 1 EL Senf
- 1 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- 2 EL Hefeflocken
- 300 g Nudeln, z. B. Parpadelle oder Spaghetti
- Salz, Pfeffer & Kräuter zum Abschmecken

Optionale Zutaten

- (veganer) Streukäse

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

VEGETARISCHE JACKFRUIT BOLOGNESE

Zubereitung

1. Die Jackfruit aus der Dose nehmen und abspu□len, anschließend mit einer Gabel in kleinere Stu□cke teilen.□len, anschließend mit einer Gabel in kleinere Stu□cke teilen.□cke teilen.□
2. Karotte und Zwiebel fein wu□rfeln und in¨rfeln und in Oliveno□ll anbraten.□
3. Anschließend die Jackfruit hinzugeben und ebenfalls 5 Minuten anbraten.□
4. Nun die gewürfelten Tomaten und das Wasser hinzugeben.□
5. Die Sauce etwa 45 Minuten ko□cheln lassen und zum Ende der Kochzeit die¨cheln lassen und zum Ende der Kochzeit die Nudeln kochen.□
6. Zur Sauce kommen nun der Senf, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kra□uter nach Wahl¨uter nach Wahl.
7. Die Nudeln mit der Sauce servieren und mit Hefeflocken oder etwas (veganem) Ka□se bestreuen.□se bestreuen.□
   □

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!