

15-MINUTEN-REZEPT: VEGANE SPAGHETTI BOLOGNESE



Einfach, schnell zubereitet und lecker: Für unsere vegane Spaghetti Bolognese braucht ihr nur 15 Minuten - und es schmeckt der ganzen Familie!



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
15 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g biozentrale Sojagranulat
- 200 g biozentrale rote Linsen
- 300 g biozentrale Vollkorn Spaghetti
- 1 mittlgroße Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Knochblauchzehe
- 2 Dosen biozentrale Tomaten gewürfelt
- 3 EL biozentrale Brat- & Backöl
- 4 EL biozentrale Tomatenmark
- 1 TL Basilikum
- 1 EL biozentrale Kokosblütenzucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.
2. Das Sojagranulat mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend die restliche Flüssigkeit abgießen.
3. Die Spaghetti in heißem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen und anschließend abgießen.
4. Währenddessen die Zucchini waschen, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln und in Öl anbraten.
5. Tomatenstücke und Tomatenmark hinzugeben, Linsen und Sojagranulat unterheben.
6. Mit Pfeffer, Basilikum und Kokosblütenzucker abschmecken.
7. Die Sauce über die Nudeln geben und servieren – fertig!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1