



Spaghetti mit veganer Bolognese

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Chili waschen, putzen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Chili-Fruchtfleisch fein hacken.
2. In einer großen Pfanne oder einem Topf etwas Öl erhitzen. Das vegane Hack darin scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zufügen und kurz mit anbraten. Tomatenmark und Zucker zufügen, kurz anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein, Gemüsebrühe und Tomaten zugeben. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und unter die Soße mischen. Alles bei schwacher Hitze offen sämig einkochen lassen, zwischendurch öfter durchrühren.
3. Die Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.
4. Die Soße nochmal abschmecken, mit den Spaghetti auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit veganer Parmesan-Alternative bestreuen. Basilikum von den Stielen zupfen und vor dem Servieren über das Pastagericht streuen.

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- etwas Olivenöl
- 2 Packungen à 250 g Veganes Mühlen Hack
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml veganer trockener Rotwein
- 250 ml vegane Gemüsebrühe
- 2 Dosen à 400 g Kirsch-Tomaten
- ½ Bund Thymian
- 400 g vegane Spaghetti
- 4 EL vegane Parmesan-Alternative
- 4 Stiele Basilikum

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.985 kJ | 710 kcal

Eiweiß: 34 g

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 94 g