



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Mittel

Duration

45 min

Serving

2

# Schnelle (vegetarische) Spaghetti Bolognese

Einfach mal den Klassiker ohne Fleisch probieren und von dieser leckeren Mahlzeit positiv überrascht sein!

# Ingredients

- 1 Dose Pizzatomaten, stückig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Chianti
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gekörnte Brühe (z. B. MAGGI Gekörnte Brühe)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 200 g Vollkornspaghetti

- 2 TL Parmesan, gerieben
- 1 Packung veganes Hack (z. B. GARDEN GOURMET Sensational Hack)

Copy ingredients

# Preparation

## 1. Anbraten

10min

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Hack darin krümelig anbraten.

## 2. Weitere Zutaten hinzufügen

10min

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und kurz mit anrösten. Nach Geschmack mit Rotwein (oder Brühe) ablöschen und einkochen lassen.

## 3. Würzen

20min

Die Dosentomaten, die Kräuter, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe (z. B. MAGGI Gekörnte Brühe) abschmecken. Zugedeckt die Sauce ca. 20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.

## 4. Spaghetti kochen

5min

Während die Sauce köchelt die Spaghetti kochen und den Parmesan reiben.

---

# Tips

Spaghetti mal anders...

Wenn du Nudeln aus Hülsenfrüchten (z. B. Linsennudeln) verwendest, kannst du mehr Proteine und Ballaststoffe auf deinen Teller bringen.

Probier's mal ohne Fleisch!

Durch die Verwendung von 200 gr handelsüblichen Fleischersatzprodukten auf Sojabasis statt Rinderhackfleisch kannst du ca. 2,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente einsparen.\*

\*Werte abhängig von z. B. Herstellung und Herkunft. Berechnung auf Basis folgender Studie: Reinhardt, Gärtner, Wagner: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland; ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, 2020: S. 13/14.

---

## Nutritional information

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Energie                     | 659 kcal |
| Fett                        | 21.7 g   |
| davon gesättigte Fettsäuren | 7.6 g    |
| Kohlenhydrate               | 75.6 g   |
| davon Zucker                | 11.9 g   |
| Ballaststoffe               | 29.2 g   |
| Eiweiß                      | 32.6 g   |
| Salz                        | 1321 mg  |

*Alle Angaben pro Portion*