Previous Next
Als PDF drucken

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!

Zutaten

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

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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.

Tipps

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 CO2-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.

Nährwerte anzeigen

Energie	659 kcal
Fett	21.7 g
Gesättigte Fette	7.6 g
Kohlenhydrate	75.6 g
Zucker	11.9 g
Ballaststoff	29.2 g
Protein	32.6 g
Natrium	2721.5 mg

Alle Angaben pro Portion