

Januar – Aktion!

Vegetarische Bolognese

Zutaten für 4 Portionen:

400 ml	Wasser
100 g	Sojabroten
1 EL	Tomatenmark
1 ½ EL	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
2 m.-große	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
330 g	Tomatensoße
200 ml	Wasser
1 TL	Basilikum, getrockneter
	Thymian, getrockneter
	Salz und Pfeffer
	Cayennepfeffer

Wasser zum kochen bringen, Tomatenmark, Gemüsebrühe und Sojasauce einrühren, danach das Sojagranulat dazugeben, umrühren und quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne goldgelb schmoren. Das Sojagemisch in die Pfanne geben und die Knoblauchzehen darauf pressen. Leicht anschmoren und dann mit den Zwiebeln vermischen. Tomaten fein schneiden und mit dem Wasser das Soja ablöschen. Die Gewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Schmeckt hervorragend zu Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse.