



Bolognese Sauce vegetarisch & vegan

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Herzhaft-schmackig, für jeden Tag, da vermisst man kein Fleisch. Auch wunderbar als veganes Gericht zuzubereiten. Für diejenigen, die auf Parmesan nicht verzichten möchten, gibt es auch die Möglichkeit, veganes Parmesan zuzubereiten.

Zutaten

- 400 g Spaghetti
- Für die fleischlose Bolognese:
- 400 ml Gemüsebrühe
- 500 g gemischte Pilze, geputzt, gesäubert (Nicht gewaschen) grob gehackt (Z. B. Champignons, Shitake, Austernpilze)
- 2 kleine Möhren, geputzt, klein gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, klein gewürfelt
- 1 große Gemüsezwiebel, geschält, klein gewürfelt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 425 g)
- 1 El Tomatenmark
- 4 El Olivenöl
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- 1 El Thymian, gehackt
- 1 Tl Rosenpaprika, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g geriebener Parmesan, (Parmigiano reggiano) Sprinz oder Appenzeller

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

In einem ausreichend großen Schmortopf auf großer Flamme, die Pilze anbraten, ev. austretenden Fond reduzieren, kurz halten.

Schritt3

Nach und nach zunächst die Zwiebeln und den Knoblauch dazu geben, dann das vorbereitete Gemüse. (Dauert sicherlich 5-6 min.)

Schritt4

Mit Paprika stäuben und das Tomatenmark verrühren, weitere 1-2 min. mit angehen lassen. Salzen, pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen; ca. 20-25 min. bei kleiner Hitze schmoren lassen.

Schritt5

In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung "bissfest" in Salzwasser kochen und abgießen.

Schritt6

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Die Spaghetti entweder separat mit der Bolognese Sauce und dem geriebenen Käse reichen oder

Schritt9

Spaghetti und Bolognese in einer großen Schüssel mischen und mit Reibkäse bestreuen.

Schritt10

Rezeptart: Vegan, Vegetarisch **Tags:** für jeden tag, unkomplizierte italienische küche

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bolognese-sauce-vegetarisch/>