



# 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/>