



Vegane Spaghetti Bolognese

Zutaten

- 400 g GARDEN GOURMET Sensationelles Gehacktes vegan 200g
- 2 Karotten, roh
- 1 Stiel Sellerie, roh
- 200 g geschnittene Pilze
- 800 g gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El. Tomatenpüree
- 2 cuillères à café Hefeextrakt
- 2 pincées Muskatnuss
- 2 El. Olivenöl
- 1 pincée Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Geriebener italienischer Käse oder vegane Alternative
- 25 g Basilikum

Zubereitung

1. Das Öl erhitzen und Zwiebel, Rübli, Sellerie, Knoblauch und Pilze 5-10 Minuten braten, bis sie weich sind. Die restlichen Zutaten ausser dem Sensational Gehackten hinzufügen und 15-20 Minuten kochen, bis die Sauce eingedickt ist.
2. Die Pasta in kochendem Wasser gemäss Verpackung kochen. Abtropfen lassen und 3-4 Esslöffel des Kochwassers aufbewahren.
3. In der Zwischenzeit das Sensational Gehackte in die Tomatensauce einrühren und 3-4 Minuten erhitzen, dabei bei Bedarf etwas Nudelkochwasser hinzufügen.
4. Die Spaghetti Bolognese mit Käse und Basilikum servieren.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	20.39 G
Energie	263.85 kcal
Fette	12.97 G
Protein	18.17 G

🕒 36 Minutes

⊕ 6 Portionen