

Vegane Spaghetti Bolognese



Zwiebeln und Möhren fein würfeln. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind. Möhren dazugeben, ca. 5 Minuten anschwitzen und mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark sowie stückige Tomaten in die Pfanne geben und verrühren.

Spaghetti wie gewohnt kochen. Die Cashewnüsse klein hacken und kurz mit etwas Salz unter Mischen in einer Pfanne goldbraun braten. Die Bolognese circa 10 min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Spaghetti al dente vom Herd nehmen, abgießen und mit veganer Bolognesesauce und Cashewnüssen servieren. Bon Appetit!

Tipp: Wer mag, kann etwas Tofu anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Bolognesesauce hinzugeben.



Arbeitszeit:

ca. 40 min.



Zutaten:

300-400 g Vollkorn-Hartweizen Spaghetti
2 große Tomaten
2 kleine Zwiebeln
3 Möhren
1/2 Dose stückige Tomaten
1 EL natives Olivenöl
3 EL veganen Rotwein
1 EL Tomatenmark
1 Handvoll Cashewkerne
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer