

Vegetarische Bolognese

Zutaten	(für 4 Personen)
280 g	Vollkorn- oder Eiweißnudeln (zum Beispiel Farfalle)
120 g	Sojaschnetzel
360 ml	Gemüsebrühe
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
1	große Zucchini
2 Stangen	Staudensellerie
2 Dosen	Tomatenstücke (je Dose Abtropfgewicht circa 240 g)
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 TL	Barbecue-/Steakgewürz
1 EL	frische oder TK-Kräuter (Oregano, Basilikum, Petersilie, ...)
60 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Sojaschnetzel nach Packungsanleitung in der Gemüsebrühe circa 10–15 Minuten quellen lassen.
2. Staudensellerie, Karotten und Zucchini waschen und putzen. Das Gemüse in kleine mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch in der Knoblauchpresse fein pressen.
4. Die Nudeln in kochendes Wasser geben und nach Packungsanleitung und je nach Geschmack al dente oder weicher kochen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und das Sojagranulat anbraten, mit Steakgewürz würzen. Nach wenigen Minuten Zucchini, Karotten und Sellerie hinzufügen, circa 10 Minuten dünsten. Tomaten dazugeben und etwas köcheln lassen.
6. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Oregano und Kräutern abschmecken. Zusammen mit den Nudeln servieren und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!