

Soja-Hack-Bolognese mit Vollkorn-Spaghetti

Zutaten (für 4 Personen):

- 100 g Soja-Granulat
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 200 g Rinderhack
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Sahne
- 400 g Vollkorn-Spaghetti

Das Soja-Granulat in der Gemüsebrühe aufkochen und 10 Minuten quellen lassen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Möhren putzen und raspeln.

Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Öl scharf anbraten. Knoblauch-, Zwiebel- und Paprikawürfel sowie Tomatenmark mit in die Pfanne geben. Soja-Granulat, Tomaten, Möhrenraspel und Lorbeerblatt untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und circa 20 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Sahne unter die Soße rühren.

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. In tiefe Teller füllen und die Soße darübergeben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen