



Zutaten (für 2 Personen): Spaghetti Bolognese

Spaghetti Bolognese – Fleisch- und vegane Variante

Zutaten Gemeinsam:

- 200 g Spaghetti (oder glutenfreie Alternative)
- 1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 mittelgroße Karotte (geraspelt)
- 1 Stange Sellerie (klein gewürfelt)
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

Fleischvariante:

- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Parmesan (optional, zum Garnieren)

Vegane Variante:

- 150 g Sojahack (oder Linsen, vorgekocht)
- 1 EL Hefeflocken (optional, für einen käsigen Geschmack)

Zubereitung:

1. Vorbereitung:

- Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und beiseitestellen.

2. Basis für die Sauce:

- Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Karotten und Sellerie hinzufügen und kurz anbraten.

3. Fleisch oder Sojahack zubereiten:

- Fleischvariante: Das Rinderhackfleisch in die Pfanne geben und krümelig anbraten, bis es leicht gebräunt ist.
- Vegane Variante: Das Sojahack (oder vorgekochte Linsen) in die Pfanne geben und gut umrühren.

4. Sauce anrühren:

- Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
- Passierte Tomaten, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut verrühren und 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

5. Abschmecken:

- Die Sauce abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.

6. Servieren:

- Die Spaghetti auf zwei Teller verteilen.
- Die Sauce daraufgeben und bei der Fleischvariante mit Parmesan garnieren. Für die vegane Variante können Hefeflocken oder frische Kräuter verwendet werden.