



zeit zum leben

vegane bolognese

zutaten

1-2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 Karotten
1 Stück Knollensellerie (ca. 200 g)
200 g Seitan
Olivenöl
1 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein
1 Flasche Tomatenpüree
Italienische Kräuter (z. B. Petersilie, Oregano, Thymian, Rosmarin...)
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer
Paprika
1 Prise Cayennepfeffer



zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein würfeln und in einer großen Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen.

Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden und zur Zwiebel-/Knoblauchmischung geben, 5 Minuten andünsten, dabei regelmäßig umrühren.

In Würfel geschnittenes Seitan ebenfalls unterrühren und kurz mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprika würzen.

Tomatenmark hinzufügen und nochmals einige Minuten anschwitzen.

Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Tomatenpüree hinzufügen, gehackte Kräuter und Lorbeerblatt hinzugeben und abgedeckt auf kleiner Hitze dünsten, bis das Gemüse gar ist. Das dauert mindestens 20 Minuten.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Die Bolognese passt gut zu Pasta oder auch zu Zucchini spaghetti.