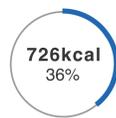


**VEGAN
IMPOSSIBLE**

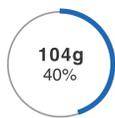
SPAGHETTI BOLOGNESE VON JULIA



Energie



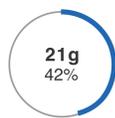
Kalorien



Kohlen-
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



Dauer



Aktive Arbeitszeit



Leicht



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

ZUTATEN

Für die Sauce:

1 großer Blumenkohl
80 ml Olivenöl
1 mittelgroße rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
je 150 g Möhren und Knollensellerie
2 EL Tomatenmark
150 ml trockener, veganer Rotwein
1 rote Chili
1 EL gekörnte Instant-Gemüsebrühe
400 g passierte Tomaten, Tetra-Pak
Geräuchertes Paprikapulver
Zucker
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Topping:

75 g Cashewkerne
2 EL Hefeflocken
Eine Brise Salz
½ Bund Blattpetersilie

Für die Pasta:

400 g Dinkel-Spaghetti



ZUBEREITUNG

1

Für die Sauce Blumenkohl putzen und grob raspeln, dann in einer Pfanne in 60 ml Olivenöl unter Rühren braun braten. Währenddessen Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und Möhren sowie Sellerie schälen: alles fein würfeln. Gemüsewürfel zum Blumenkohl geben und 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten, dann mehrfach mit etwas Rotwein ablöschen und wieder einkochen.

2

Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Gekörnte Brühe mit 100 ml Wasser verrühren und mit Chili sowie passierten Tomaten zum Ansatz geben und 10-15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Später Sauce mit geräuchertem Paprikapulver, Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

3

Inzwischen Cashewkerne mit Hefeflocken sowie einem halben Teelöffel Salz fein mahlen. Petersilie von den Stielen zupfen und fein schneiden.

4

Pasta in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen: dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln mit restlichem Olivenöl sowie der Sauce vermengen (gegebenenfalls etwas Nudelwasser dazugeben) und mit Petersilie sowie veganem „Parmesan“ servieren.