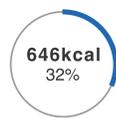


**VEGAN
IMPOSSIBLE**

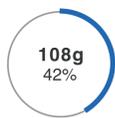
SPAGHETTI BOLOGNESE VON MIA



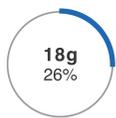
Energie



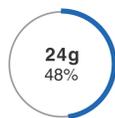
Kalorien



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:

10 g getrocknete Steinpilze
1 rote Pfefferschote
1 mittelgroße Zwiebel
1 frische Knoblauchzehe
je 100 g Petersilienwurzel,
rote Paprika und Lauch
150 g rote Linsen
60 ml Olivenöl
400 g Dosentomaten, gehackt
300 ml Gemüsefond
Geräuchertes Paprikapulver
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Topping:

1 Handvoll Basilikumblätter

Für die Pasta:

400 g Spaghetti, Hartweizen-Grieß
1 getrocknetes Lorbeerblatt



ZUBEREITUNG

1

Für die Sauce Steinpilze 10 Minuten in 100 ml heißem Wasser einweichen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und Petersilienwurzeln, Paprika sowie Lauch putzen: alles fein würfeln, dann mit Linsen in 40 ml Olivenöl anschwitzen. Dosentomaten, Gemüsefond, Steinpilzsud sowie Pfefferschote dazugeben und alles 10-15 Minuten bei kleiner Hitze garen, dann mit geräuchertem Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

2

Für das Topping Basilikum nach Wunsch klein schneiden.

3

Pasta in kochendem Salzwasser mit Lorbeerblatt bissfest garen, dann abgießen und Lorbeer entfernen: dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln mit restlichem Olivenöl sowie der Sauce vermengen (gegebenenfalls etwas Nudelwasser dazugeben) und mit Basilikum servieren.