

Familienbolognese

schnell & einfach für 4 Personen

*im Weltladen erhältlich

1 Packung (Bio-Vollkorn) Spaghetti
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Dose (Bio) gestückelte Tomaten
500ml (Bio) passierte Tomaten
ca. 75-100g (Bio) Tomatenmark
Speiseöl, Salz*, Pfeffer*, süße rote Paprika, Gemüsebrühe

Wenn gewünscht, 250g veganes Hack oder 250g (Bio) rote Linsen* als Einlage hinzufügen. Wer eine angenehme Schärfe wünscht, kann eine kleine gehackte Chili* hinzufügen.

Spaghetti nach Anleitung „al dente“ kochen und eine der folgenden Versionen ausprobieren, oder lieber doch alle? Klar, aber nacheinander:



Version ohne Einlage:

Einen Teelöffel Öl in einen weiteren Topf/Pfanne geben und erhitzen. Nun die zerdrückte oder fein geschnittene Knoblauchzehe hinzufügen. Diese für 2-3 min garen und dann die passierten Tomaten, gestückelten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Brühe und edelsüßer Paprika abschmecken. Die Soße für einige Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.



Version mit veganem Hack:

Einen Teelöffel Öl in einen weiteren Topf/Pfanne geben und erhitzen. Nun die zerdrückte oder fein geschnittene Knoblauchzehe hinzufügen sowie das vegane Hack. Alles für ca. 3-5 min garen und dann die passierten Tomaten, gestückelten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Brühe und edelsüßer Paprika abschmecken. Die Soße für einige Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.



Version mit roten Linsen:

Einen Teelöffel Öl in einen weiteren Topf/Pfanne geben und erhitzen. Nun die zerdrückte oder fein geschnittene Knoblauchzehe hinzufügen. Alles für ca. 2-3min garen und dann die passierten Tomaten, gestückelten Tomaten und die roten Linsen (Bitte beachten, ob diese vorher eingeweicht werden müssen oder nicht) hinzufügen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Brühe und edelsüßer Paprika abschmecken. Die Soße für mindestens 10 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen, maximal bis zum Garzeitpunkt der Linsen.