



# VESTESSEN



## BOLOGNESE

### ZUTATEN:

je 275g Wasser und veganes Hack\*\*, je 125g Möhren und Sellerie,  
 je 2 EL Olivenöl, Gemüsebrühe\* und Tomatenmark,  
 je 1 EL Oregano, Rohrzucker und Paprikapulver edelsüß,  
 je 1 TL Knoblauchgranulat, Basilikum und Majoran,  
 je 1/4 TL Thymian, Rosmarin und Pfeffer schwarz,  
 1 Dose Tomatenstücke, 1 große Zwiebel



1) Möhren und Sellerie putzen/schälen und in feine Würfel schneiden, Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden



2) Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig geworden sind



3) Veganes Hack hinzufügen, mit einem Wender zerkleinern und kurz anbraten



4) Wasser und Tomatenstücke aufgießen



5) Rohrzucker, Gemüsebrühe, Tomatenmark, alle Gewürze und Kräuter zugeben



6) Alles gründlich verrühren



7) Kurz aufkochen, Deckel auflegen und bei niedriger Hitzezufuhr (Herd fast ausgeschaltet) 45 Minuten köcheln lassen

\* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist!  
 Eine Übersicht gibt es auf [palmoelfrei.jimdo.com](https://palmoelfrei.jimdo.com)

\*\* Ich verwende am liebsten das vegane Hack von vegetar!a (Netto). Alternativen sind z.B. das Next Level Hack (LIDL), das No Meat Just Hack (EDEKA), das Like Hack von Like Meat, das Mühlenhack von Rügenwalder, das Hack von VIVERA oder das Green Cuisine Hack von iglo. Wer nichts davon im Laden findet, kann auch Tofu mit einer Gabel zerdrücken (mit 1 EL Soja-Sauce dunkel pro 200g Tofu würzen) oder in Brühe eingeweichtes Soja-Granulat verwenden!