

Vegane Bolognese

Zutaten für: 6 Portionen

1	M.-große	Zucchini, klein gewürfelt
1/2	M.-große	Aubergine(n), klein gewürfelt
2	Knoblauchzehe(n), klein gewürfelt bzw. Durchgedrückt	
1	Dose	Tomate(n), (Pizzatomaten)
1	Pack.	Tomate(n), passierte
1	Teel.	Zucker
1	Prise	Salz
	Etwas	Oregano, Basilikum, Majoran (oder Pizzagewürz), Menge nach Geschmack
	Etwas	Olivenöl, für die Pfanne
3	Essl.	Soja, (Sojagranulat)
	Etwas	Tabasco

Anleitung:

In einer hohen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zucchini, Auberginen und Knoblauch dazugeben und leicht anbraten. Pizzatomaten und passierte Tomaten sowie die Kräuter und Gewürze dazugeben und aufkochen lassen. Alles 3-4 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen. Sojagranulat untermischen und ca. 2 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Tabasco abschmecken.

Mit Nudeln servieren.

Man kann natürlich auch noch anderes Gemüse dazugeben. Ideal auch zur Resteverwertung von Gemüse.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe