Vegane Bolognese

Herzhafte Tomatensauce mit Gemüse und veganem Hack

Portionen: 4–5 Personen | **Zeit:** ca. 35–45 Minuten | **Vegan**

Eine einfache und sättigende vegane Bolognese mit Zwiebeln, Karotten, Tomaten und einer pflanzlichen Hackalternative.

Als Beilage wurde hier **Perl-Couscous** gewählt. Alternativ können aber auch Nudeln, Gnocchi, Reis, Bulgur oder andere Beilagen verwendet werden.

Zutaten

Alle Mengen sind grobe Richtwerte für 4–5 Personen und können je nach Hunger und Geschmack angepasst werden.

500–750 g	Perl-Couscous (trocken) oder eine andere Beilage
2 Dosen	gehackte oder stückige Tomaten (je 400 g)
400–500 g	Zwiebeln
300–400 g	Karotten
120–150 g	veganes Hack (trocken), z. B. auf Sojabasis
2–3 EL	Tomatenmark
200–300 ml	Gemüsebrühe (zubereitet)
Nach Bedarf	Öl zum Anbraten
Nach Geschmack	Paprikapulver, italienische Kräuter, Salz, Pfeffer und weitere Gewürze
Nach Geschmack	Agavendicksaft zum Süßen

Tipp zur Variation
Die Bolognese eignet sich hervorragend, um übrig gebliebenes Gemüse zu verwerten. Besonders gut passen beispielsweise Zucchini, Paprika, Champignons oder anderes Gemüse. Auch die Menge der Hackalternative kann beliebig angepasst werden.

Zubereitung

Beilage parallel zubereiten
Während die Bolognese köchelt, den Perl-Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Alternativ können auch Nudeln, Reis oder andere Beilagen verwendet werden.

1. Zutaten vorbereiten

- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Karotten klein schneiden oder raspeln.
- Veganes Hack nach Packungsanweisung vorbereiten, beispielsweise in heißem Wasser oder Brühe einweichen.
- Optional weiteres Gemüse zerkleinern.

2. Gemüse und Hack anbraten

- Etwas Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Karotten gut anschwitzen.
- Das vorbereitete vegane Hack hinzugeben und mit anbraten.

3. Tomatenmark hinzugeben

- Tomatenmark zum angebratenen Gemüse und Hack geben.
- Alles gut vermischen.
- Das Tomatenmark kurz mit anrösten, damit sich die Aromen entfalten.

4. Sauce zubereiten

- Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.
- Dosentomaten hinzugeben.
- Alles gründlich vermischen.
- Bei Bedarf weitere Gemüsebrühe hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

5. Bolognese würzen

- Mit Paprikapulver, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- Nach Geschmack etwas Agavendicksaft zum Ausgleich der Tomatensäure hinzugeben.
- Weitere Gewürze nach Belieben ergänzen.
- Alles gut verrühren und abschmecken.
- Bei mittlerer Hitze köcheln lassen (je länger, desto besser).