

pflanzliche Bolognese

auch für Chili sin Care oder als Auflauf möglich dann abwandeln

(glutenfrei, vegan, lactosefrei, sojafrei möglich)

15 bis 20 Portionen Sauce

200g	Sojahack(Sonnenblumenhack)
200g	Jackfruchthack
500g	Pilze (Shitake, Braune Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge etc.)
500g	Zucchini
200g	Zwiebeln
3	(Knoblauchzehen)
1 Liter	Passierte Tomaten
200g	Tomatenmark
500 ml	Brühe
	Sojasauce (glutunfrei!)
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Oregano, Thymian
	Paprika edelsüß
	Wasser/Brühe

Zubereitung:

Tomatensauce zubereiten

Zwiebel und (Knoblauch) klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen

Tomatenmark und Passierte Tomaten zugeben mit den Gewürzen abschmecken und min 15 min köcheln lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser oder Brühe zugeben.

Fleischalternative:

Während die Tomatensauce kocht das Sojahack und das Jackfruchthack leicht würzen und mit kochendem Wasser oder Brühe übergießen

Pilze und Zucchini in sehr feine Würfel schneiden oder mit den Küchenmaschine hacken.

Anschließend die Zucchini und die Pilze getrennt kräftig anbraten (Röstaromen müssen zu sehen sein). Die Pilze mit etwas Sojasauce ablöschen und mit Salz/Pfeffer/Thymian würzen. Später beides in einer Schüssel parken.

Sojahack und Jackfruchthack passieren den Fond aufheben und anschließend kräftig zusammen mit Olivenöl anbraten. Zwischendurch ist es immer mal wieder notwendig Fett zu zugeben.

Tomatensauce pürieren und das Gemüse, die Fleischalternative und den Einweichfond dazugeben und nochmal mindestens 10 min Kochen lassen. Abschmecken und mit Nudeln oder Reis/Quinoa anrichten. Guten Appetit!