



**Mittel**  
**45 min**  
**2**

## **Schnelle (vegetarische) Spaghetti Bolognese**

Einfach mal den Klassiker ohne Fleisch probieren und von dieser leckeren Mahlzeit positiv überrascht sein!

- 1 Dose Pizzatomaten, stückig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 50 ml Chianti
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL gekörnte Brühe (z. B. MAGGI Gekörnte Brühe)
- Salz

Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
200 g Vollkornspaghetti  
2 TL Parmesan, gerieben  
1 Packung veganes Hack (z. B. GARDEN GOURMET Sensational Hack)

---

## Schritte

### 1. Anbraten

10min

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Hack darin krümelig anbraten.

### 2. Weitere Zutaten hinzufügen

10min

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und ebenfalls mit anbraten. Das Tomatenmark dazu geben und kurz mit anrösten. Nach Geschmack mit Rotwein (oder Brühe) ablöschen und einkochen lassen.

### 3. Würzen

20min

Die Dosentomaten, die Kräuter, das Paprikapulver und den Zucker hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und gekörnter Brühe (z. B. MAGGI Gekörnte Brühe) abschmecken. Zugedeckt die Sauce ca. 20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen.

### 4. Spaghetti kochen

5min

Während die Sauce köchelt die Spaghetti kochen und den Parmesan reiben.

---

## Tipps

**Spaghetti mal anders...**

Wenn du Nudeln aus Hülsenfrüchten (z. B. Linsennudeln) verwendest, kannst du mehr Proteine und Ballaststoffe auf deinen Teller bringen.

### **Probier's mal ohne Fleisch!**

Durch die Verwendung von 200 gr handelsüblichen Fleischersatzprodukten auf Sojabasis statt Rinderhackfleisch kannst du ca. 2,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente einsparen.\*

\*Werte abhängig von z. B. Herstellung und Herkunft. Berechnung auf Basis folgender Studie: Reinhardt, Gärtner, Wagner: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland; ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, 2020: S. 13/14.

---

## **Nährwerte anzeigen**

Kohlenhydrate	75.6 g
Energie	659 kcal
Fett	21.7 g
Ballaststoff	29.2 g
Protein	32.6 g
Gesättigte Fette	7.6 g
Natrium	1321 mg
Zucker	11.9 g

*Alle Angaben pro Portion*