

# Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

17.03.2020

Hauptspeise: Spaghetti mit Gemüse-Soja-Bolognese

## Zutaten für 4 Portionen:

500 g Vollkorn-Spaghetti

150 g feine Soja-Schnetzel

125 g Karotten (2 Stück)

160 g Zwiebeln (2 Stück)

100 g Knollensellerie

16 ml Olivenöl (2 EL)

16 ml Rapsöl (2 EL)

250 g passierte Tomaten

100 g Tomatenmark

Je 5 g Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer

1. Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und ziehen lassen.
2. Möhren, Zwiebeln und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und bei geschlossenem Deckel leicht anbraten.
3. Die Sojaschnetzel abseihen und in einer Pfanne mit dem Rapsöl kross anbraten. Es kann etwas länger dauern, da Sojaschnetzel sehr viel Wasser speichern. Die gebratenen Sojaschnetzel unter das Gemüse mischen. Passierte Tomaten und Tomatenmark dazugeben und kurz köcheln lassen.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. Die Bolognese-Sauce mit Paprika, Curry, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.