

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

17.03.2020

Hauptspeise: Spaghetti mit Gemüse-Soja-Bolognese

Zutaten für 20 Portionen:

2,5 kg Vollkorn-Spaghetti

750 g feine Soja-Schnetzel

620 g Karotten

820 g Zwiebeln

500 g Knollensellerie

80 ml Olivenöl

80 ml Rapsöl

1,25 kg passierte Tomaten

500 g Tomatenmark

Je 25 g Paprikapulver, Curry, Salz und Pfeffer

Emissionswerte pro Portion:

- 363 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 64% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

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.