

**Zutaten für 5-6  
Portionen:**

- 330g veganes Sojahack (aufgequollen)
- 3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 3 Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 große Zwiebeln
- Dose Tomaten ,á 400g Inhalt
- 800g Zucchini oder Möhren
- 1 Peperoncini, zerstampft
- Meersalz
- Pfeffer schwarz
- Gemüsebrühe nach Bedarf (Seitenbacher)
- Frische Petersilie und Basilikum
- 1 Schuss trockenen Weißwein
- 1 Spritzer Natreen oder Stevia

## **Vegane Bolognese**

Zwiebeln, Möhren und Staudensellerie putzen bzw. schälen, ganz fein hacken. Das Sojahack nach Packungsbeilage aufquellen und danach in einer Pfanne scharf anbraten, Gemüsewürfel dazu geben und leicht anbraten. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen, so dass sich alles angebackene vom Boden lösen lässt. Die Dosentomaten und die Brühe hinzugeben. Der in Scheiben geschnittene Knoblauch, zerstampfte Peperoncini, Salz und Pfeffer können jetzt auch mit hinein. Mindestens 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln. Nochmals abschmecken und evtl. mit Stevia oder Natreen süßen. Die Kräuter verlesen, hacken und unter die Sauce rühren.

In der Zwischenzeit Zucchini oder Möhre waschen bzw. schälen. Zucchini halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entfernen. Gemüse mit einem Spiralschneider oder mit einem Sparschäler längst in Streifen schneiden. Wenn es schnell gehen muss, kann man das Gemüse schon geschnitten in der Gemüseabteilung des Supermarkts kaufen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gemüsestreifen, je nach Geschmack, kurz darin kochen, sodass sie noch Biss haben. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Mit der heißen Sauce servieren.

*Guten Appetit!*