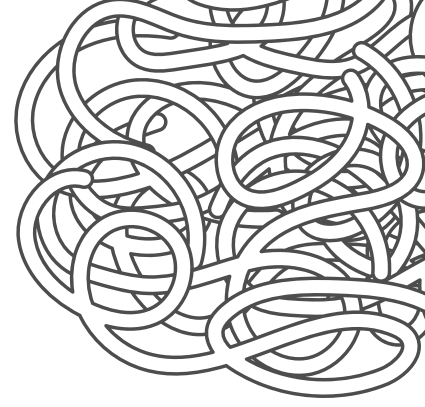
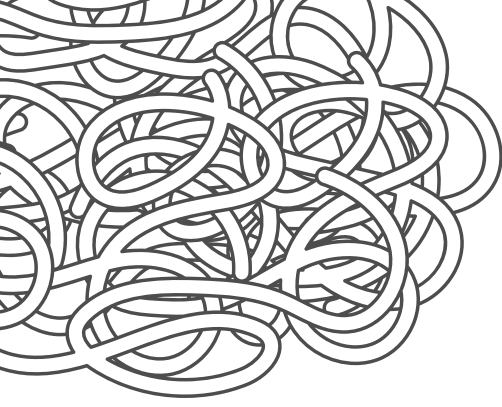




Schnelle vegane Bolognese

🕒 20 Min. 👤 2 Portionen

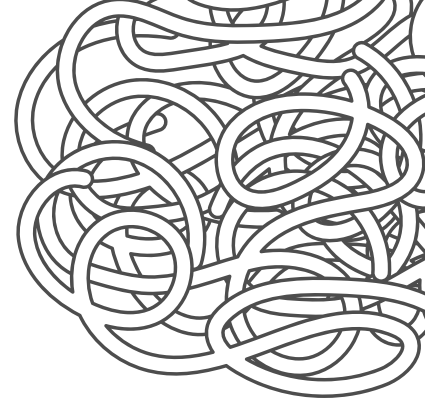
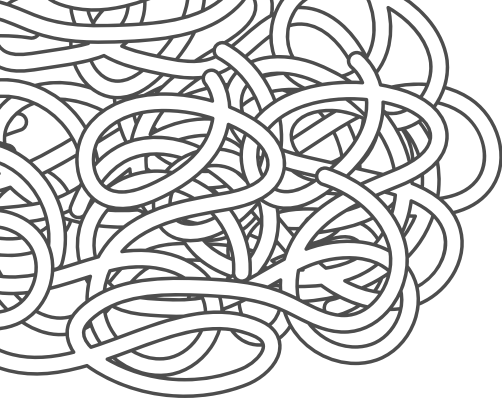
Zutaten

250 g Spaghetti
40 g Sonnenblumenhack
1 Zwiebel
1 Glas Tomaten, stückig (500 g)
3 TL Italienische Kräuter
2 EL Olivenöl
Salz nach Geschmack

Anleitung

- Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser ca. 7 Minuten kochen
- Die Zwiebel fein würfeln (nach Geschmack können auch noch 1-2 Zehen Knoblauch hinzugefügt werden) und in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig anbraten
- Stückige Tomaten, italienische Kräuter und Sonnenblumenhack hinzufügen und kurz aufkochen lassen





- Je nach gewünschter Konsistenz der Sauce, kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden. Nimm hierzu gerne etwas vom Kochwasser der Spaghetti
- Die Sauce mit Salz abschmecken und etwas Olivenöl verfeinern