



Sauce Bolognese

Zutaten:

100 g Sojagranulat
100 g Zwiebel
100 g Karotten
100 g Sellerie
1 Zehe Knoblauch
20 ml Öl zum Garen
200 ml Rotwein
400 g Tomaten gewürfelt
500 g Tomaten passiert
30 ml Olivenöl
10 ml Sojasauce
50 g Brösel
1 Zehe Knoblauch
½ Stück Zitrone
¼ Bund Petersilie

Gewürze: Salz, Pfeffer,
Oregano, Basilikum,
Hefeflocken, Suppenwürze,
Lorbeerblätter

Sojagranulat vorbereiten:

1. Das Sojagranulat (100 g) mit reichlich heißem Wasser mit Suppenwürze bedecken. Etwa 10 Minuten stehen lassen und öfters umrühren.
2. Anschließend abseihen und gut ausdrücken.

Gemüse vorbereiten:

1. Karotten (100 g) und Sellerie (100 g) schälen und raspeln. Zwiebel (100 g) und Knoblauch (1 Zehe) schälen und fein würfeln.

Sauce herstellen:

1. Öl zum Garen (20 ml) erhitzen und das Sojagranulat leicht bräunen. Das Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
2. Danach Sojasauce (10 ml) und Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein (200 ml) ablöschen und einkochen lassen. Tomaten gewürfelt (400 g) und Tomaten passiert (500 g), die Kräuter und Gewürze dazugeben.
3. Mindestens 15 Minuten köcheln lassen.
4. Lorbeerblätter entfernen und mit Zitronenzesten (½ Stück) abschmecken.

Garnitur herstellen:

1. Knoblauch (10 g) und Petersilie (¼ Bund) fein schneiden. Die Brösel mit Knoblauch in Olivenöl goldbraun rösten. Damit die Sauce toppen.