

Bolognese Veganese (für 3–4 Personen) · ca. 50 Min.

Eine vegane Bolognese-Soße auf Basis von Linsen und getrockneten Pilzen.

400 g Tagliatelle	in Salzwasser al dente kochen	1 Tasse Nudelwasser abnehmen, abgießen (nicht abschrecken!)					vermengen, ggf. etwas Nudelwasser dazu	einige Min. erhitzen	in tiefen Tellern servieren
1 kleine Zwiebel	in der Küchenmaschine sehr fein hacken (max. 3 mm, kein Brei)	in einer großen Pfanne 5–7 Min. braten, bis die Zwiebel glasig ist	Alkohol bei großer Hitze verdampfen lassen	Anis und Zimt entfernen, kräftig verrühren	zugedeckt 5–8 Min. bei schwacher Hitze köcheln	weitere 5–8 Min. köcheln			
1 kleine Karotte									
1 Stange Staudensellerie									
Extra-Vergine-Olivenöl									
1 Anisstern									
½ Zimtstange									
1 Prise Salz									
¼ EL trockener Weiß- oder Rotwein									
4 EL getrocknete grüne Linsen	zugedeckt bei schwacher Hitze 25–30 Min. kochen, bis die Brühe aufgesogen ist und die Linsen leicht anbraten	im Mixer grob häckseln							
15 getrocknete Pilze									
1 Tasse Brühe									
2 EL Olivenöl									
2 EL Sojasoße									
1¼ EL Tomatenmark									
1 Tasse Brühe									
Salz und schwarzer Pfeffer									
2–3 EL ungesüßte Pflanzenmilch									
vegetarischer Parmesan oder Hefeflocken									
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer									

Tipps

- Der Schlüssel zu diesem Rezept ist, dass die Linsen gekocht und dann im Topf leicht angebraten werden.
- Der Anisstern setzt in Kombination mit Zwiebeln einen Umami-Geschmack frei.
- Die Zimtstange verleiht dem Ganzen eine tiefe Süße.
- Im Originalrezept wird das Gemüse von Hand in 2–3 mm kleine Würfel geschnitten, was sehr aufwendig ist. Der Tipp mit der Küchenmaschine stammt aus „Sehr gut mediterran kochen“ von Christian Soehlke und Dorothee Soehlke-Lennert (Stiftung Warentest).

Quelle: Marta Dymek, International Zufällig Vegan, smarticular Verlag, ISBN 978-3-946658-46-7