



Herzhafte Protein-Bolognese

Zutaten

- 1 Große(s) Zwiebel
- 3 Zehe(n) Knoblauch
- 4 Stück(e) Karotten
- 200 g frische Champignons
- 5 Stange(n) Sellerie
- 175 g Protein Chunks Hack
- 800 g Tomaten, gewürfelt (alternativ gehackte Tomaten aus der Dose oder Passata)
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 500 ml krätige Gemüsebrühe
- Etwas Rosmarin
- 2 Stück(e) Lorbeerblätter
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer
- Öl zum Braten
- 2 Pack Goodels Rote-Linse mit Leinsamen Fusilli

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Hacke die Zwiebel und die Knoblauchzehen und schneide die Karotten, Champignons und Sellerie in kleine Würfel.

2.

Erhitze das Öl in einer großen Pfanne und brate das Gemüse scharf an.

3.

Gib nach ein paar Minuten die Protein Chunks und das Tomatenmark hinzu und brate alles zusammen für weitere 5 Minuten an.

4.

Lösche alles mit den gewürfelten Tomaten und der Gemüsebrühe ab, füge die Gewürze hinzu und lasse die Bolognese etwa 20 Minuten köcheln.

5.

Bereite in der Zwischenzeit die Goodels nach Packungsangabe zu.

6.

Würze die vegane Protein-Bolognese mit einer Prise Salz und Pfeffer.

7.

Serviere die vegane Bolognese mit einer Portion Goodels und toppe deine vegane Pasta noch mit einer Prise Hefeflocken.

Govinda Geheimtipp: Je länger du die vegane Bolognese köcheln lässt, desto würziger und geschmacksintensiver wird sie.