

Vegane SFood Bolognese für 4 Personen

400	g	Passierte Tomaten
30	g	Olivenöl
30	g	Zwiebel
6	g	Knoblauch
40	g	Linsen
20	g	Sojagranulat
30	g	Karotten
30	g	Sellerieknolle
10	g	Urkarotte
10	g	Rote Rübe
10	g	Petersilwurzel
1	Stk	Lorbeerblatt
10	g	Hanfsamen
6	g	Chiasamen
3	g	Leinsamen
2	g	Lezithin
2	g	Basilikum
3	g	Petersilie
2	g	Oregano
20	g	Sojasauce
5	g	Leinöl
1	Prise	Cayenne Pfeffer
1	Prise	Curcuma gemahlen
1	Prise	Salz

Den Zwiebel fein brunoise schneiden und in etwas Olivenöl leicht golden anschwitzen.

Die Linsen mit der doppelten menge Wasser für etwa 15min. Leicht köcheln, bis sie weich sind.

Das Sojagranulat mit Wasser bedecken und quellen lassen.

Den Knoblauch sehr fein hacken und kurz mit dein Zwiebel anschwitzen.
Das gesamte Wurzelgemüse fein brunoise schneiden oder faszieren und kurz mit anschwitzen.

Das Lorbeerblatt hinzugeben, mit den passierten Tomaten aufgießen und alle Samen, das Sojagranulat, Lezithin und die gekochten Linsen hinzugeben.

Die Kräuter fein hacken hinzufügen und mit der Sojasauce, Cayenne Pfeffer, Curcuma und Salz abschmecken.

Etwa für 10min Köcheln und mit dem Leinöl unter ständigen rühren abrunden.

Am besten serviert mit Vollkornspaghetti oder Zucchinispaghetti (Zudeln) und frischen Basilikum.

(Für Nichtveganer gerne auch etwas Parmesan :))