



Vegane Bolognese aus dem Brokkolistrunk

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

- 1 Brokkolistrunk (ca. 300-400 g)
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Ahornsirup
- 2-3 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 400 ml passierte Tomaten
- 1-2 Zwiebeln



Vegane Bolognese aus dem Brokkolistrunk

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

- Brokkolistrunk vorbereiten: Den Brokkolistrunk schälen, die harten äußeren Teile entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Mixer vorbereiten: In einem Mixer die Brokkolistrunk-Stücke, Walnüsse, Tomatenmark, Knoblauch, Ahornsirup, Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz geben. Alles gut pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht
- Zwiebeln anbraten: In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, dann in der Pfanne glasig anbraten.
- Masse hinzufügen: Die pürierte Mischung aus dem Mixer zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und gut umrühren. Die Mischung bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie etwas dicker wird.
- Mit Tomaten ablöschen: Die passierten Tomaten hinzufügen und gut vermengen. Die Bolognese-Sauce zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Sauce 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Gelegentlich umrühren.
- Abschmecken: Die Sauce nach Belieben mit zusätzlichem Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen abschmecken.
- Servieren: Die vegane Bolognese kann nun wie eine klassische Bolognese verwendet werden. Sie passt hervorragend zu Spaghetti, Chilli sin carne oder zu einer Lasagne.