



Dinkel-Spaghetti mit Bolognese

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (6 Personen):

1 EL Pflanzenöl, 45 g Butter, 85 g gehackte Zwiebel, 200 g Sellerie Knolle
200 g Karotten, 100 g Soja Schnitzel, Salz, Schwarzer Pfeffer, ¼ l Vollmilch,
frisch geriebene Muskatnuß, ¼ l trockener Weißwein oder Gemüsebrühe, 500 g
passierte Tomaten, 600 g Spaghetti Dinkelvollkorn,
1 EL Butter, frischen Parmesan.

Zubereitung:

1. Soja Schnitzel nach Packungsanweisung einweichen, anschließend absieben und mit einem Küchentuch ausdrücken.
2. Öl, Butter und gehackte Zwiebeln in einen großen Topf, der gut Hitze speichert, geben und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Sellerie und Karotten putzen, Stückig schneiden und mit einer Küchenmaschine ganz fein hacken. Gemüse zu den Zwiebeln geben und etwa 2 Minuten garen.
3. Soja Schnitzel, Salz und etwas Pfeffer dazugeben und so lange unter vorsichtigem Rühren garen, bis sich Gemüse und Soja Schnitzel gut vermischt haben.
4. Milch hinzufügen und unter rühren so lange brodeln lassen, bis sie völlig verdampft ist. Etwa 1/8 TL Muskatnuß in die Soße mischen.
5. Den Wein oder die Gemüsebrühe in die Soße gießen und ebenfalls verdampfen lassen.
6. Passierte Tomaten hinzufügen und unter weiterem Rühren sorgfältig vermischen. Sobald die Tomaten zu brodeln beginnen, die Hitze etwas reduzieren, sodass die Soße schwach weiter köcheln kann und es nicht zu großen Spritzern kommt. Die Soße sollte nun mindestens 45 Minuten lang köcheln, je länger sie kocht desto besser kann sich der Geschmack entfalten, darum empfehlen wir eine Kochzeit von 3 Stunden. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen – vom Wasser sollte mit Beendigung der Kochzeit jedoch nichts mehr übrig bleiben. Schlussendlich noch nochmals etwas salzen.
7. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abtropfen und dann etwas Butter hinzufügen.

Guten Appetit

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf

