

Bolognese mit Soja

Rezept für 2 Personen



Zutaten

1 Zucchini

1 Möhre

1 Zwiebel

1 Beutel Sojaschnetzel

Italienische Kräutermischung oder Kräuter der Provence

0,5 Liter Tomatensoße oder -saft

1 Prise Salz

1 TL Paprika

Zubereitung

Soja Schnetzel in 0,5 Liter Gemüsebrühe ca. 30 Minuten einweichen.

Zucchini, Möhre und Zwiebel in ca. 5 mm Stücke schneiden oder raspeln und in einem Topf in etwas Öl anbraten.

Tomaten-Soße, Soja Schnetzel, Salz, Paprika und Kräuter zugeben und alles ca. 20 Minuten kochen.

Etwas Sahne oder Sojasahne am Ende verfeinert den Geschmack