

Spaghetti Bolognese by Nibras Naami

Zu Gast: Dr. med. Nibras Naami

Nibras' Spezial-Bolo. Kein Gericht wünscht sich Nibras' Familie so oft wie dieses hier. Und ganz ehrlich: Kaum etwas lässt sich besser pflanzenbasiert umsetzen als Bolognese. Diese Tiefe, dieses Schmoren, dieses Umami-Spiel! Funktioniert ohne Fleisch mindestens genauso gut. Das Rezept für die Spezial-Bolo hat Dr. med. Nibras Naami, Podcaster vom Kanal @handfussmund und Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, über Jahre weiterentwickelt, bis es herzhaft, aromatisch und wunderbar rund wurde. Und das Beste: Wie jede gute Bolo wird sie mit jeder Minute besser.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 30 Min. · Gesamtzeit 60 Min.

Zutaten

500 g veganes Hack (alternativ Räuchertofu, zerbröselt)
200 g Champignons
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 große Möhren
3-4 Stangen Staudensellerie
200 g Tomatenmark
250 ml alkoholfreier 0.0% Rotwein (alternativ Traubensaft)
0.5 l Gemüsebrühe
1 EL Majoran
2 EL Sojasauce
1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 EL Ahornsirup
4 Lorbeerblätter

Zutaten für Pasta und Topping:

500 g Pasta nach Wahl (schmeckt auch super zu Vollkornspaghetti)
Hefeflocken

Zubereitung

1. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Champignons in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch etwa 5 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig und aromatisch sind.
3. Parallel dazu das vegane Hack in einer separaten Pfanne scharf anbraten, bis es gut gebräunt ist und leichte Röstaromen entwickelt. (Alternativ Räuchertofu krümelig braten, bis er knusprig wird.)

- 4.** Möhren, Sellerie und Champignons zusammen mit 1 EL Majoran zu den Zwiebeln geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten braten.
- 5.** Den Deckel abnehmen und, sobald die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist, das angebratene Hack unterrühren.
- 6.** Tomatenmark hinzufügen und gründlich vermengen. Unter regelmäßigem Rühren das Tomatenmark immer wieder leicht am Topfboden anrösten lassen, damit sich intensive Röstaromen entwickeln. Mit alkoholfreiem Rotwein ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln lassen.
- 7.** Sojasauce, Ahornsirup und geräuchertes Paprikapulver einrühren, kurz mitköcheln lassen und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- 8.** Lorbeerblätter hinzufügen und die Sauce bei niedriger Hitze und offenem Deckel etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
- 9.** Kurz vor Ende der Kochzeit die Pasta nach Packungsanweisung al dente garen.
- 10.** Lorbeerblätter entfernen, die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Pasta servieren. Wer mag, kann alles mit Hefeflocken als Parmesansatz bestreuen.
- 11.** TIPP 1: Frisch ist die Bolognese großartig – aber wenn du ihr ein paar Stunden (oder über Nacht) Zeit zum Durchziehen gibst, wird sie noch aromatischer und runder.
- 12.** TIPP 2: Kein veganes Hack da? Ersetze es durch 150-200g rote Linsen. Einfach nach dem Anrösten des Tomatenmarks mit der Gemüsebrühe zugeben und mitköcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Sorgt für eine sämige, genauso unwiderstehliche Bolo.