

## Rezept

# Seitan-Gemüse-Bolognese

Ein Rezept von Seitan-Gemüse-Bolognese, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>1</b> Möhre	<b>100 g</b> Knollensellerie
<b>1</b> kleine Fenchelknolle	<b>300 g</b> Seitan (aus dem Bioladen)
<b>3 EL</b> Öl	<b>2</b> Wacholderbeeren
<b>2 Zweige</b> Rosmarin	<b>4 Zweige</b> Thymian
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>2 EL</b> Tomatenmark
<b>1-1 1/2 EL</b> Zucker	<b>1-2 EL</b> Aceto balsamico
<b>400 ml</b> Gemüsebrühe	<b>2 Dosen</b> stückige Tomaten (je 400 g)
<b>50 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen, Fenchel waschen und putzen. Das Gemüse sehr fein würfeln. Seitan klein würfeln oder mit der Küchenreibe grob raspeln.
2. In einer Pfanne in 1 EL Öl den Seitan rundum knusprig braten. Herausnehmen und die Pfanne säubern. 2 EL Öl darin erhitzen und das Gemüse ohne den Knoblauch darin bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. glasig dünsten.
3. Die Wacholderbeeren zerdrücken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Beides mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt nach 5 Min. zum Gemüse geben und mitdünsten.
4. Dann die Temperatur erhöhen. Tomatenmark und 1 EL Zucker in die Mitte der Pfanne geben und etwas karamellisieren. Mit 1 EL Essig ablöschen. Gemüsebrühe und Tomaten dazugeben, aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 30 Min. mit halb geschlossenem Deckel köcheln lassen, dabei nach 20 Min. den Seitan dazugeben.
5. Kräuter und Lorbeerblatt entfernen, die Sahne unterrühren und das Ganze 1-2 Min. ziehen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und mit 400-500 g Spaghetti, Linguine oder Tagliatelle servieren.