

## Rezept

# Spaghetti mit Shiitake-Bolognese

Ein Rezept von Spaghetti mit Shiitake-Bolognese, am 20.04.2024

## Zutaten

1 Möhre	80 g Knollensellerie
150 g Shiitake-Pilze	150 g Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen)
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 Fleischtomaten	4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	500 ml Tomatensauce (Fertigprodukt oder selbst gemacht)
500 g Spaghetti	Zucker
100 g frisch gehobelter Parmesan	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

## Zubereitung

1. Für die Bolognese-Sauce die Möhre und den Sellerie schälen und fein raspeln oder würfeln. Die Pilze trocken abreiben, Stiele herausdrehen und wegwerfen, die Hüte fein hacken. Den Seitan ebenfalls fein hacken.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in kleine Würfel, den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer großen Pfanne oder in einem Wok das Öl erhitzen und darin die Möhre, den Sellerie, die Pilze, den Seitan und die Zwiebeln braten, bis alle Flüssigkeit verdampft und alles hellbraun ist. Tomatenmark, Knoblauch, Tomaten und Tomatensauce dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze offen 15 - 20 Min. dicklich einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bissfest garen. In ein Sieb abgießen und heiß mit dem Sugo und frisch gehobeltem Parmesan servieren.