

Rezept

Vegane Auberginen-Bolognese-Sauce

Ein Rezept von Vegane Auberginen-Bolognese-Sauce, am 05.08.2024

Zutaten

1 Aubergine	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehe	3 Stangen Staudensellerie
150 g Möhren	2 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	50 g rote Linsen
½ TL getrockneter Oregano	½ TL getrockneter Thymian
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 6 g F, 6 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Die Aubergine waschen und mit einem spitzen Messer mehrmals rundum einstechen. Die Frucht auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sie weich ist. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauch schälen. Sellerie waschen, putzen und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse im Mixer in mehreren Portionen auf Reiskorngröße zerkleinern oder mit einem Messer in kleine Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze ca. 3 Min. unter Rühren anbraten. Tomaten, Linsen, Oregano, Thymian und 200 ml Wasser einrühren.
4. Die Aubergine längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Haut schaben und fein hacken.
5. Das Auberginenfruchtfleisch zum Gemüse geben, mit 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer würzen und alles offen bei schwacher Hitze ca. 35 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz abschmecken und servieren. Die Bolognese passt zu Penne oder als Füllung in eine Lasagne.