

Rezept

Vegane Grünkern-Bolognese

Ein Rezept von Vegane Grünkern-Bolognese, am 14.04.2026

Zutaten

1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 g Möhren	200 g Sellerie
½ Stange Lauch	3 EL Olivenöl
150 g Grünkernschrot	300 ml Gemüsebrühe
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 Lorbeerblatt
2 EL Sojasauce	1 EL Hefeflocken
Salz	Pfeffer
300 g Spaghetti	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 11 g F, 18 g EW, 87 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Sellerie schälen und ca. 7 mm groß würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in 3 mm dünne Ringe schneiden.

2. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch, Möhren, Sellerie und Lauch dazugeben. Unter Rühren ca. 3 Min. bei mittlerer bis großer Hitze leicht anbraten. Das restliche Öl (1 EL) und den Grünkern dazugeben und unterrühren. Mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles ca. 17 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Sojasauce, Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Sauce vermischen.