

# PASTAGENUSS

## Spaghetti Bolognese



### ZUTATEN (1-2 Personen)

- 60 g Soja-Hack oder 250 g Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL glutenfreie Sojasoße
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 2 frische Tomaten, gewürfelt
- 2 TL Oregano
- 1-2 Pck. KOMEKO Vollkornreis Spaghetti**
- frisches Basilikum



### ZUBEREITUNG

1. Soja-Hack nach Packungsanweisung vorbereiten.
2. Knoblauchzehe pressen und mit Olivenöl in einem Topf erhitzen. Soja-Hack oder Hackfleisch darin ca. 3 Min. anbraten.
3. Zwiebel klein schneiden, zusammen mit der Sojasoße dazugeben und mit anbraten.
4. Dosentomaten einrühren, kurz aufkochen und dann die gewürfelten Tomaten dazugeben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles noch einmal kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5-8 Min. einkochen.
6. **KOMEKO Vollkornreis Spaghetti** 2 Min. in 1-1,5 Liter Salzwasser köcheln lassen und danach abgießen.
7. Zur Bolognese-Sauce geben, nicht mehr kochen, nur leicht mischen. Mit frischem Basilikum anrichten und genießen!

