

VEGGIE-BOLOGNESE

mit Linsen, Soja, Nuss und Oliven

OLIVEN-BOLO FÜR 4 PERSONEN

100 g schwarze Oliven ohne Stein und 50 g getrocknete Tomaten (in Öl) hacken. 1 Aubergine waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. 2 Stangen Staudensellerie waschen und würfeln. In 2 EL Tomatenöl Auberginen und Sellerie kräftig anbraten. 1 Dose geschälte Tomaten (400 g) dazugießen, ½ TL getrockneten Thymian und 1 Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt 20 Min. kochen. Getrocknete Tomaten und Oliven zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 145 kcal, 5 g EW, 10 g F, 8 g KH

NUSS-BOLO FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Stange Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. 200 g Sellerie schälen und raspeln, in 1 EL Öl anbraten, Lauch und 1 TL gehackte Rosmarinnadeln zugeben. Mit 500 ml Tomatensaft ablöschen und zugedeckt 15 Min. schmoren. Inzwischen 100 g Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann hacken, zur Sauce geben, nach Wunsch verdünnen und mit Sojasauce abschmecken.

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 225 kcal, 6 g EW, 18 g F, 8 g KH

SOJA-BOLO FÜR 4 PERSONEN

150 ml heißes Wasser mit 2 EL Sojasauce, 1 EL Tomatenmark und 60 g feinen Sojaschnitzeln mischen, 10 Min. einweichen. 1 Zwiebel und 2 Möhren schälen und würfeln. 100 g braune Champignons putzen und hacken. Sojaschnitzel abgießen, Einweichwasser auffangen. Zwiebeln in 1 EL Öl anbraten, dann Pilze, Möhren und Sojaschnitzel zugeben. Unter Rühren 5 Min. schmoren. Mit dem Einweichwasser ablöschen und 1 Dose Tomaten (400 g) zufügen, aufkochen und 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Mit Sojasauce, Paprikapulver und Pfeffer würzen.

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 115 kcal, 10 g EW, 4 g F, 9 g KH

LINSEN-BOLO FÜR 4 PERSONEN

2 Möhren schälen und raspeln. 1 Zwiebel schälen und würfeln. Beides in 2 EL Öl anschwitzen. Dann 100 g rote Linsen und 500 ml Gemüsebrühe (Instant) zugeben und zugedeckt 15 Min. kochen lassen. Zwischendurch umrühren. Wenn die Linsen weich sind, mit 4 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 TL getrocknetem Oregano abschmecken.

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 160 kcal, 8 g EW, 6 g F, 18 g KH



Auch Vegetarier brauchen auf den italienischen Saucenklassiker nicht zu verzichten: Hackfleisch lässt sich einfach durch Linsen, gehackte Nüsse, Oliven oder Sojaschnitzel ersetzen. Lecker!