

# Bolognese

## Zutaten:

400 ml	Wasser, heißes
100 g	Sojaschnetzel fein
1 EL	Tomatenmark
1 1/2 EL	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
2 m.-große	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
300 ml	Tomate(n), passierte
200 ml	Wasser
1 TL	Basilikum, Thymian, getrocknet
	Salz

---

## Zubereitung:

In das gut heiße Wasser Tomatenmark, Gemüsebrühe und Sojasauce einrühren, danach das Sojaschnetzel dazugeben, umrühren und quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne goldgelb schmoren. Zwiebeln zur Seite schieben. Nun das Sojagemisch in die Pfanne geben und die Knoblauchzehen darauf pressen. Leicht anschmoren und dann mit den Zwiebeln vermischen. Mit den passierten Tomaten und dem Wasser ablöschen. Die Gewürze dazugeben und mit Salz abschmecken. 15 Min. leicht köcheln lassen.

Schmeckt hervorragend zu Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse.