



Martina  
kocht & backt

# VEGGIE BOLO

## ZUTATEN

- 1 P. Veganes Hack aus Erbsenprotein und Jackfruit von DM
- 375 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 100 g Soft Tomaten
- 2 Karotten
- 1 kleines Stück Knollensellerie
- 1 Glas Pasta Sauce Basilico zb. von Aldi
- Italienisches Gewürz (zb. Italian Allrounder Von Just Spices )
  
- Nudeln nach Wahl

## ZUBEREITUNG

1. Das Veggie Hack nach Packungsangabe mit 375 ml Wasser einweichen.
2. Knoblauch, Zwiebeln, Karotten und Sellerie fein hacken.
3. Gemüse in etwas Olivenöl anbraten und ein paar Minuten unter gelegentlichem Umrühren andünsten.
4. Das Veggie Hack unterrühren und mitbraten.
5. Die Tomaten klein schneiden und unterheben
6. Dann die Sauce dazugeben.
7. Mit den Gewürzen abschmecken und und etwas köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung kochen und Bolo dazu servieren.

