



ORF extra

SCHNELLE SPAGHETTI-BOLO

Natürlich, eine riiiiichtig gute Bolo braucht Zeit. Aber wenn's mal schnell gehen muss, ist diese Version eine sehr gute, wenn nicht sogar die perfekte Alternative!

Für 1 Portion

Zubereitungsdauer 25 Minuten

- 100g Spaghetti
- Salz nach Geschmack
- 1 große Karotte (ca.120g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 20–25g Soja- oder Erbsenschnitzel
- 1 EL Balsamico-Essig
- 100g Tomatensauce
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 Prise Zucker
- Cashew-Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Erhitze zuerst in einem Topf für die Nudeln ausreichend Salzwasser. Schäle die Karotte, Zwiebel und den Knoblauch. Schneide Karotte und Zwiebel in kleine Würfel und hacke den Knoblauch. Das wird dann alles in etwas Öl 3–4 Minuten angebraten.

2. Dann kommen das Tomatenmark und die Proteinschnitzel dazu, alles gut umrühren und nach etwa 1 Minute mit dem Balsamico-Essig ablöschen.
3. Nun kannst du die Tomatensauce, 150 ml Wasser und die Kräuter dazugeben und mit Zucker und Salz abschmecken. Die Sauce abgedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, während du die Nudeln kochst.
4. Um die Nudeln al dente zu kochen, kommen sie 1–2 Minuten kürzer ins Wasser, als auf der Packung angegeben.
5. Die Nudeln dann mit etwas Nudelwasser (1–2 Schöpflöffel) direkt in die Bolognese geben. Lass sie hier noch 2 Minuten fertig köcheln, rühr dabei ab und zu um, sodass sich die Sauce schön um die Nudeln legt.
6. Die Bolo auf einem Teller anrichten und mit meinem Cashew-Parmesan servieren.