

LupinenSAUCE – Bolognese

ZUTATEN für 4 Personen

500g Nudeln nach Wahl

50ml **LupinenSAUCE**

1 Pack alberts **TofuNATUR/LUPEH**
zerbröselt

2-3 EL Olivenöl

500ml passierte Tomaten

2 Knoblauchzehen gehackt

1 gr. Zwiebel gehackt

3 EL Tomatenmark

1 Pack. Suppengemüse gehackt

Italienische/provenzalische Kräuter

Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Proteine hinein bröseln. Gut anschmurgeln, bis alles bissel geröstet ist, aber nicht zu trocken. Dann Knoblauch und Zwiebel hinzu bis glasig. Mit LupinenSAUCE nach Belieben ablöschen. Dann Tomatenmark zu den Proteinen und caramolisieren lassen. Suppengemüse hinzugeben, kurz ein wenig anbraten und mit den passierten Tomaten übergießen. Nach Belieben mit italienischen/provenzalischen Kräutern, Paprika, Salz und Cayennepfeffer würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen, ggf. Wasser/Sahne hinzugeben. Nudeln kochen. Servieren und genießen.

