

Vegane Bolognese mit Tempeh und Dinkelnudeln

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: gut verträglich, vor der Magenverkleinerung

Zutaten für 1 Person:

- 75 g Tempeh
- 100 g Dinkelnudeln
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 1/2 Stange Sellerie
- 1/2 rote Paprika
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1/2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 1/2 TL getrockneter Basilikum
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Sojasauce (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Basilikum oder Petersilie)



Zubereitung: ca.30-40 Min.

1. **Tempeh vorbereiten:** Den Tempeh in kleine Würfel oder Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er von allen Seiten goldbraun ist (ca. 5–7 Minuten).
2. **Gemüse vorbereiten:** Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Karotte, Sellerie und Paprika in kleine Würfel schneiden.
3. **Gemüse anbraten:** In derselben Pfanne, in der der Tempeh gebraten wurde, noch etwas Olivenöl erhitzen. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch anbraten, bis sie weich und duftend sind (ca. 3 Minuten). Dann die Karotten-, Sellerie- und Paprikawürfel hinzufügen und 5–7 Minuten anbraten, bis das Gemüse etwas weicher wird.
4. **Bolognese-Sauce zubereiten:** Das Tomatenmark hinzufügen und gut mit dem Gemüse vermengen. Dann die stückigen Tomaten aus der Dose

einrühren. Die Gewürze (Oregano, Basilikum, Paprikapulver) und optional Sojasauce dazugeben. Alles gut umrühren und die Hitze reduzieren. Die Sauce für 10–15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. **Dinkelnudeln kochen:** In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Dinkelnudeln nach Packungsanweisung al dente kochen. Sobald die Nudeln fertig sind, abgießen und zur Seite stellen.
6. **Bolognese fertigstellen:** Zum Schluss den gebratenen Tempeh in die Tomatensauce geben und alles gut vermengen. Nochmals abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.
7. **Anrichten:** Die Dinkelnudeln auf einem Teller anrichten und die Tempeh-Bolognese darüber geben. Nach Wunsch mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.
8. **Serviervorschlag:** Falls gewünscht, können Sie noch etwas veganen Parmesan oder Hefeflocken über das Gericht streuen.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.532 g
• Kalorien	• 117,6 kcal	• 684,6 kcal
• Eiweiß	• 5,47 g	• 31,85 g
• Fett:	• 2,97 g	• 17,3 g
• Gesättigte Fette:	• 0,49 g	• 2,88 g
• Kohlenhydrate:	• 18,04 g	• 105,0 g
• Zucker:	• 3,07 g	• 17,85 g
• Ballaststoffe:	• 2,55 g	• 14,85 g
• Salz:	• 0,1 g	• 0,6 g

✂ *Guten Appetit* ✂