



# Pasta mit köstlicher Tempeh-Bolognese

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 3

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 25 minutes**

## Zutaten für 3-4 Portionen Tempeh-Bolognese

- 1 Zwiebel oder zwei Schalotten (ca. 70-80 g)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 Karotte (ca. 80 g)
- 400 g Tempeh natur
- 3 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Dattelsirup\* (oder Ahornsirup oder Agavendicksaft)
- 1-2 EL veganer Balsamico-Essig
- 5 EL Tomatenmark
- 1 Dose/ein Päckchen gehackte Tomaten (400g Gesamtgewicht bzw. 240 g Abtropfgewicht)
- Salz
- Pfeffer
- Optional: Eine Chilischote (oder etwas Chilipulver oder Harissa)
- Einige Zweige frischer Thymian (oder 1-2 TL Kräuter der Provence)
- Optional: 1 kl. TL Kakaopulver\* (sehr lecker!!)
- Eine Hand voll frischer Basilikum
- 100 g (glutenfreie) vegane Pasta pro Portion (hier verwendet: vegane Reis-Spaghetti\*)

*\*Amazon Affiliate-Links*

## Für den veganen Parmesan

- 20-25 g Pinienkerne
- 1 Prise Knoblauchpulver (optional, aber lecker)
- 2 EL Hefeflocken
- Eine große Prise Salz

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Karotte waschen, Enden abschneiden und ebenfalls ganz fein würfeln. Tempeh aus der Verpackung nehmen und mit den Händen in eine Schüssel bröseln.
2. 3 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Den gebröselten Tempeh hinein geben und 4-5 Minuten anbraten, bis er etwas Farbe annimmt. Je nach Art der Pfanne eventuell noch 1 EL Pflanzenöl mehr dazu gießen. Dann Zwiebel-, Knoblauch und Karottenwürfel hinzu geben und nochmals rund 3 Minuten kräftig anbraten. Beim Braten bereits Paprikapulver und Kreuzkümmel dazu geben, damit die Gewürze mit anrösten und ihr Aroma gut entfalten.
3. Tempeh mit Dattelsirup kurz karamellisieren lassen und mit 1-2 EL Balsamico-Essig ablöschen. 5 EL Tomatenmark hinzu geben und 2 Minuten mit anrösten lassen. Dann die gehackten Tomaten untermengen und die Pastasoße mit Salz, Pfeffer sowie einigen Blättchen frischem Thymian würzen. (Hinweis: Ihr könnt die Soße natürlich nach Belieben mit Wasser etwas verdünnen, um die Konsistenz zu strecken. Ich selbst gebe aber keine Flüssigkeit zusätzlich hinzu. Die Bolognese schmeckt besonders gut, wenn sie etwas bröseliger ist und nicht eine zu flüssige Soße. Aber das ist Geschmacksache)
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und eine Handvoll gehackten Basilikum in die Soße rühren. Dann die Tempeh-Bolognese vom Herd nehmen. Sie wird später nochmals kurz erwärmt, wenn die Pasta fertig ist.
5. Vegane Hartweizenpasta oder eine andere vegane Pastasorte (ich habe Reis pasta verwendet) in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
6. Bolognese-Soße nochmals erwärmen, mit der gekochten Pasta vermengen und mit Thymian garniert servieren.

Wer möchte, macht dazu Pinienkernparmesan. Dafür die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rundum goldbraun anrösten und mit allen anderen dafür angegebenen Zutaten in einem Mörser oder Handmixer zerkleinern.