Spaghetti Bolo

Zutaten (3 Portionen)

250	g	Spaghetti (Vollkorn wäre perfekt)
1	Flasche	passierte Tomaten
1		Knoblauchzehe (zerdrückt)
2	Hände	Sojaschnetzel (klein)
1	große	Möhre (mittelgrob gerieben)
6	EL	Olivenöl
1	Schuss	Agavendicksaft
1	EL	italienische Kräuter (getrocknet)
1	EL	Thymian
1 geh.	EL	Brühepulver
100	ml	Rotwein
	etwas	Salz, Pfeffer, Zimt

Zubereitung

Die Zubereitung der Sauce dauert etwa 20 Minuten. Dementsprechend in einem großen Topf Wasser für die Spaghetti aufsetzen. Und diese passend zur Sauce kochen (eben je nach Schnelligkeit des Herdes)

2 EL Olivenöl in eine große Pfanne geben und heiß werden lassen. Dann etwa 2 Hände voll Sojaschnetzel in die Pfanne geben und schnell rühren. Herd ein klein wenig runterstellen und die Schnetzel darin etwa 5-7 Minuten braten bis sie leicht braun werden (Vorsicht! Sie werden schnell schwarz!!!).

Nun Knoblauch, Brühepulver und den Thymian schnell über die Schnetzel streuen und mit dem Rotwein ablöschen. Rühren, bis alles eingezogen ist. Dann die passierten Tomaten und die Möhre unter Rühren dazugeben.

Während das ganze vor sich hinköchelt, nach und nach die restlichen Zutaten einrühren und abschmecken. Wenn Die Tomatensauce noch etwa 10-15 Minuten geköchelt hat, ist sie fertig.

Sehr gut passen (als Parmesanalternative) darübergestreute Hefeflocken und dazu natürlich ein grüner Salat

Fertig!!