

Lala LuniX be green

VEGANE DINKEL PENNE BOLO



[lalalunix_begreen](https://www.instagram.com/lalalunix_begreen)



www.lalalunix.de



Das brauchst Du

ZUTATEN

- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen & Frühlingszwiebeln
- 1-2 TL Salz + Pfeffer nach Geschmack
- 1 Karotte & 5-6 Tomaten
- 1 Tasse Sojaschnetzel, fein
- 5-6 EL Wasser
- 500g Dinkel-Spaghetti



3 Personen



1 h



6,09 €*
*anteilig auf die benötigten Mengen

1. Zwiebel, Tomaten, Karotte und Frühlingszwiebel in Stückchen schneiden
2. Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebel anbraten. Tomatenmark dazugeben
3. Jetzt die Sojaschnetzel dazu geben und gut anbraten
4. nun die Karotten mithineingeben
5. Tomaten dazu geben und weiter köcheln lassen
6. Knoblauch und Frühlingszwiebel dazu geben
7. abschmecken und würzen
8. Jetzt die Spaghetti kochen und die „Bolognese“ weiter köcheln lassen