Vegetarische Bolognesesauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe, gehackt
n. B. Olivenöl
1 EL Sesam
1 EL Tomatenmark
70 g Haferflocken
2 Dosen Tomaten, gehackt
n. B. Tomaten, gewürfelt, evtl.
1 Karotten, gerieben
2 TL Gemüsebrühe, instant
Salz
Oregano
evtl. Chilipulver
etwas Wasser

Dieses Rezept entstand nach langen Versuchen, einen vegetarischen Ersatz für die Bolognese-Sauce zu kreieren.

Die gehackte Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen (nur kurz, da sie schnell bitter wird), Sesamkörner zufügen, dann Tomatenmark beimischen und darin auflösen. In dieser Masse die Haferflocken kurz (!) braten, die geriebene Karotte zufügen und dann sofort die Tomaten beimengen. Mit etwas Wasser auffüllen und das Gemüsebrühpulver unterrühren.

So lange köcheln lassen, bis die Haferflocken das Wasser aufgesogen haben und eine schöne dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Eventuell muss noch etwas Wasser nachgeschüttet werden (die Soße sollte nicht am Boden festkleben). Mit Salz und Oregano abschmecken. Wer es gerne scharf mag, kann noch etwas Chilipulver beimischen.

Mit Haferflocken lässt sich übrigens auch ein gutes vegetarisches Chili „con Carne“ zubereiten.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach