

# Vegetarische 'Bolognese' mit Bulgur

**Für zwei Personen**

**Für die vegetar. Bolognese:**

300 g veganes Hackfleisch	2 Stangen Staudensellerie	4 Möhren
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
500 g feines Tomatenfruchtfleisch	2 Chilischoten	2 Knoblauchzehen
2 EL Crème-fraîche	50 g Tomatenmark	1 Bund Oregano
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	Currypulver
Paprikapulver	Öl	Salz, Pfeffer

**Für den Bulgur:**

125 g Bulgur	Salz
--------------	------

**Für die vegetar. Bolognese:**

Das vegane Hackfleisch mit Tomatenmark in einer Pfanne in Öl anbraten.

Knoblauch und Möhren schälen, Chili und Paprika entkernen. Mit dem restlichen Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.

Veganes Hack zum Gemüse geben und Tomaten-Fruchtfleisch hinzufügen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Oregano Basilikum und Petersilie hacken. Bolognese mit Oregano abschmecken und mit Crème fraîche, Petersilie und Basilikum garnieren.

**Für den Bulgur:**

Bulgur unter fließendem Wasser spülen, danach in gesalzenem Wasser circa 15-20 Minuten quellen lassen.

Rolf Häßler am 03. Mai 2023