

VEGGIE BOLO für KIDS (ca. 1,70€, 2 Erw., zwei Kinder)

Zutaten:

1 Packung Spaghetti
4 Möhren
½ Tüte Soja-Schnetzel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
ca. 150 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Gewürze: Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika Edelsüß
Evt. Parmesan und Basilikum-Blättchen für oben drauf

Zubereitung:

Wasser im Wasserkocher aufkochen, in einen Topf geben. Gemüsebrühe und Sojaschnetzel hinzu und ca. 10 min ziehen lassen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Abgezogene Zwiebel, Knoblauch und die geschälten Möhren im Blitzhacker zu sehr feinen Würfeln schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne oder Kasserole erhitzen. Tomatenmark und das fein gewürfelte Gemüse dazu. Leicht Farbe nehmen lassen. Dann die Sojaschnetzel mit Brühe dazu, sowie Paprika Gewürz, eine Prise Zucker, Salz und etwas Pfeffer. Ca. 5 min köcheln lassen. Dann Oregano dazu und die gekochten Spaghetti inklusive etwas Kochwasser gemeinsam mit der Soße in einer großen Schüssel vermengen und auf Tellern anrichten. Super lecker noch mit Parmesan und gezupften Basilikum-Blättchen on top.

Guten Appetit!

