

# VEGETARISCHE JACKFRUIT BOLOGNESE



VEGAN



VEGETARISCH

Für vegetarische oder vegane Bolognese-Sauce gibt es die verschiedensten Rezepte, häufig mit Linsen oder Soja Granulat. Doch der Abwechslung sind keine Grenzen gesetzt: [Blogger Eric von @mytypeofhealth](#) hat seine Bolognese mit Jackfruit zubereitet - und sein Rezept mit uns geteilt.

Letztens haben wir euch übrigens [hier](#) schon ein leckeres Rezept für schnelle Linsenbolognese vorgestellt.



Schwierigkeitsgrad  
Mittel



Arbeitszeit  
60 Minuten



Anlass  
Hauptgericht



## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose biozentrale Jackfruit Natur in Salzlake
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Dose biozentrale Tomaten gewürfelt
- 500 ml Wasser
- 1 EL Senf
- 1 EL biozentrale Natives Olivenöl Extra
- 2 EL Hefeflocken
- 300 g Nudeln, z. B. Parpadelle oder Spaghetti
- Salz, Pfeffer & Kräuter zum Abschmecken

## Optionale Zutaten

- (veganer) Streukäse

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**

[www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

Seite 1 / 2

# VEGETARISCHE JACKFRUIT BOLOGNESE

## Zubereitung

1. Die Jackfruit aus der Dose nehmen und abspülen, anschließend mit einer Gabel in kleinere Stücke teilen. Spülen, anschließend mit einer Gabel in kleinere Stücke teilen. Spülen.
2. Karotte und Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl anbraten.
3. Anschließend die Jackfruit hinzugeben und ebenfalls 5 Minuten anbraten.
4. Nun die gewürfelten Tomaten und das Wasser hinzugeben.
5. Die Sauce etwa 45 Minuten köcheln lassen und zum Ende der Kochzeit die Nudeln kochen.
6. Zur Sauce kommen nun der Senf, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Wahl.
7. Die Nudeln mit der Sauce servieren und mit Hefeflocken oder etwas (veganem) Käse bestreuen.

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**