

Schwierigkeit: mittel **Zeit:** 75 Minuten

Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese und Bröseln

Der italienische Klassiker Spaghetti Bolognese präsentiert sich in einer etwas abgewandelten Version: mit Lupinenschrot. Durch seinen körnigen Biss passt er perfekt in die würzige Soße. Statt Parmesan toppen Cashewbrösel die vegane Alternative.

Und so geht's:

Süßlupinenschrot in köchelndem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Zwiebeln abziehen, würfeln und in einem Topf in Rapsöl andünsten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit Lorbeerblatt und Oregano zugeben. Tomatenmark sowie Agavendicksaft unterrühren, dann mit Tomatenragout und Brühe aufgießen und leicht salzen. Süßlupinenschrot in einem Sieb abgießen, mithilfe einer Schöpfkelle gut ausdrücken und unter den Bolognese-Ansatz rühren. Alles aufkochen lassen und ca. 35 bis 45 Min. köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für die Brösel Cashew-Kerne mit Mandelblättchen im Mixer pürieren, leicht salzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und heiß auf vorgewärmte Teller geben. Bolognese darauf geben, mit Bröseln toppen und optional mit Rauke und Oliven dekoriert servieren.



Zutaten

für 4 Portionen:

180 g Süßlupinenschrot
Salz
100 g Zwiebeln
4 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 TL Oregano
Getrocknet
60 g Tomatenmark
1 EL Agavendicksaft
1 Dose Tomatenragout (425 g EW)
400 ml Gemüsebrühe
50 g Cashewkerne (geröstet und gesalzen)
50g Mandelblättchen
500g Spaghetti
1 Handvoll Rauke, schwarze Oliven.