

Veggie-Bolognese mit Auberginen und Fusilli

(für 2 Personen)

- 250g Fusilli oder andere Pasta nach Wahl
- 1 große Aubergine
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 600g stückige Tomaten (gerne auch frische, die klein gehackt kurz in einem Topf weich gekocht wurden)
- 1 EL Ahornsirup
- Gehackte Kräuter nach Geschmack (z. B. Oregano, Thymian, Basilikum)
- Salz
- 1-2 TL Sojasauce

Auberginen sehr fein hacken. Salzen und ca. 20-30 Minuten ziehen lassen, dann die Flüssigkeit gut ausdrücken.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Nudeln nach Packungsanweisung garen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Dann das „Auberginen-Hack“ dazu geben und kräftig anbraten. 3 EL Tomatenmark sowie 1 EL Ahornsirup dazu geben und kurz mit anbraten. Stückige Tomaten und gehackte Kräuter dazu geben und alles kurz einköcheln lassen.

Nach Bedarf mit etwas Sojasauce (für die geschmackliche Tiefe) oder Salz abschmecken. Die Pasta zur Sauce in die Pfanne geben, alles gut durchmischen und mit Parmesan (alternativ Pecorino, Feta oder Burrata) bestreut servieren.

Guten Appetit!