

# Veganes Hack



4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten  
mit TM 10 Min



Vegi



Laktose  
frei



Gluten  
frei



Thermomix®  
geeignetes Rezept

200g Champignons  
100g Baumnüsse

Champignons und Baumnüsse grob mit einem grossen Messer schneiden oder im Thermomix® (TM) 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. In einer trockenen Bratpfanne solange rösten, bis sich die Farbe verändert hat, dann kurz abkühlen lassen.

1EL Olivenöl  
2 Rüebli  
1St Stangen-Sellerie  
1 kleine Zwiebel  
¼ TL Salz  
1 Dose Pelati  
2EL Tomatenmark  
1dl Rotwein

Karotten, Sellerie und Zwiebeln fein schneiden oder im TM 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebeln anschwitzen oder im TM 3 Minuten bei 120°C auf Stufe 2 erhitzen. Leicht mit Salz würzen, die Pelati und das Tomatenmark dazugeben und den Rotwein. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen oder im TM 20 Minuten bei 90°C auf Stufe 2. Die letzten 5 Minuten das vegane Hack mitkochen.

Mit dem Hackfleisch kannst du sehr gut eine tolle Spaghetti Bolognese machen oder auch eine Lasagne. Du kannst auch Omeletten damit füllen oder Cannelloni.

