



Soja-Gemüsesugo

Zubereitung

1. Die Zwiebel grob würfeln und das Basilikum grob hacken, die Tomaten in dicke Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel glasig mit dem Öl zusammen in einem Topf anbraten. Die Dosentomaten und die Tomatenscheiben mit etwas Oregano in den Topf geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Den Knoblauch schälen und in das Sugo pressen, das Sojagranulat hinzu fügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
4. Am Schluss das gehackte Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Philipp Dollmann.

Zutaten

mind. 5 Personen

Bona Pflanzenöl

4 große Zwiebeln

300 Gramm frische Tomaten

2 x geschälte Dosentomaten

3 x Paprika (rot, gelb, grün od. nach belieben)

1 Hand voll frischem Basilikum

200 g Sojagranulat

Eine Knoblauchzehe

Pfeffer

Salz

Oregano