

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Soja-Hackfleischsauce

140 g Netto Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	gewürfelt in
2 El kaltgepr. Olivenöl	glasig andünsten
100 g Soja-Granulat (Hackfleisch-Art)	vorbereitet (20 Min. in 200 cm <sup>3</sup> kaltem Wasser m. 1 TI gekörnte Brühe einweichen) mit
	anbraten, sodann
2 kl. Dosen Eiertomaten (à 240 g Abtropfgewicht) (i. Sommer frische, gewürfelte Tomaten)	hinzufügen, Tomaten etwas zerkleinern, durchmischen,
¼ l Gemüsebrühe (ohne Glutamat)	angiessen, alles schön durch- mischen u. etwas einkochen lassen
	zuletzt:
30 g Tomatenmark	unterrühren, würzen:
Pfeffer, schwarz	
Paprika edelsüß (wer will:	
Paprika, rosenscharf)	
Thymian	Mit
frisch geriebenem Parmesan	bestreut servieren.

Gesamt: 636 kcal : 4 = 159 kcal (ohne Parmesan)

: 5 = 127 kcal (ohne Parmesan)

22,99 g Ballaststoffe : 4 = 5,75 g Ballaststoffe

: 5 = 4,60 g Ballaststoffe

Dazu: auf Vollkornspaghetti od. Vollkorn-Spirelli

75 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht): 257,2 kcal/ 6 g Ballaststoffe

Variation: Hackfleischsoße mit 100 cm<sup>3</sup> Sahne verfeinern

