



- Rezept der Woche -

Vegane Bolognese

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 200 g fester Tofu (Alternativ kann man Sonnenblumenhack verwenden)
- 250 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- Optional: 100 g Staudensellerie
- 200 g Tomatenpassata
- 200 g gestückelte Tomaten
- ca. 150-250 ml Gemüsebrühe oder nach Bedarf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL italienische Gewürze
- Öl
- Parmesankäse
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie (optional) schälen und in feine Würfel schneiden
- Den Tofu auspressen und anschließend zerbröseln
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder einem mittelgroßen, beschichteten Topf erhitzen und den Tofu scharf anbraten, bis er schön gold-braun ist
- Die Zwiebeln, Möhren und Sellerie hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind
- Dann noch den Knoblauch kurz (ca. 30 Sekunden) mit anbraten
- Jetzt das Tomatenmark, die gestückelten Tomaten und Passata hinzugeben und alles verrühren

- Die Gemüsebrühe eingießen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze knapp 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist
- In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und anschließend abgießen
- Die Spaghetti mit der Soße servieren und nach Belieben mit Parmesankäse servieren.

Guten Appetit!