

Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 994 kcal • Tag 5 kochen

25



Spaghetti



Tofu-Hack



Karotte



Tomate



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasoße



stückige Tomaten



Gemüsebrühpulver



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 Sieb, 1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Tofu-Hack 11) 16)	180 g	270 g**	360 g
Karotte DE	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml	50 ml
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Zwiebel DE	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	4158 kJ/994 kcal
Fett	4,7 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	5,4 g
Kohlenhydrate	16 g	118,9 g
– davon Zucker	2,8 g	20,9 g
Eiweiß	6 g	44,6 g
Salz	0,71 g	5,28 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen **16)** Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein würfeln.

Karotte längs halbieren und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, die Stiele dabei aufbewahren.



Spaghetti kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Kochwasser*** auffangen.



Gemüse anschwitzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen und **Karotte** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Tomaten marinieren

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, Hälfte der **Basilikumblätter**, nach Belieben **Knoblauch**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl***, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und kurz marinieren lassen.



Tofu-Hack anbraten

Tofu-Hack dazugeben und 1 – 2 weitere Min. anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** dazugeben und 30 Sek. mit anbraten.

Tipp: Falls du frischen Knoblauch magst, halte etwas für die marinierten Tomaten zurück.

Pfanneninhalt mit **Sojasoße**, **stückigen Tomaten**, „Hello Buon Appetito“, **Gemüsebrühe** und 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren, **Basilikumstiele** dazugeben und abgedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Basilikumstiele aus der **Bolognese** entfernen. Das aufgefangene **Kochwasser** zur **Soße** geben und einmal aufkochen, bis eine sämige **Soße** entsteht. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

Spaghetti auf tiefe Teller verteilen und mit der **Bolognese** toppen. Marinierte **Tomaten** darauf anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** und restlichem **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!