

Spaghetti Bolognese mit Tofuhack in würziger Tomatensauce

Family | Vegan | Thermomix kocht • 1002 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Tofu-Hack



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Zwiebel



Basilikum



stückige Tomaten



Sonnenblumenkerne



Sojasoße



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine 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 IL NL FR IT ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 690 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4193 kJ/1002 kcal
Fett	5 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,2 g
Kohlenhydrate	17,3 g	119,7 g
– davon Zucker	3,1 g	21,2 g
Eiweiß	6,5 g	44,8 g
Salz	0,96 g	6,63 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Karotte in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und die Stiele kurz beiseitelegen.

Basilikumblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Für die Pasta & die Tomaten

Spaghetti ins kochende **Wasser** geben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch den Varoma Behälter abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Währenddessen **Tomaten** in ca. 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel** mit der Hälfte des zerkleinerten **Basilikums**, 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.



Dünsten & Kleinigkeiten

Zwiebel und **Karotte** in den Mixtopf zugeben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen in einem großen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Fertigstellen

Basilikumstiele aus der **Bolognese** entfernen und **Bolognese** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

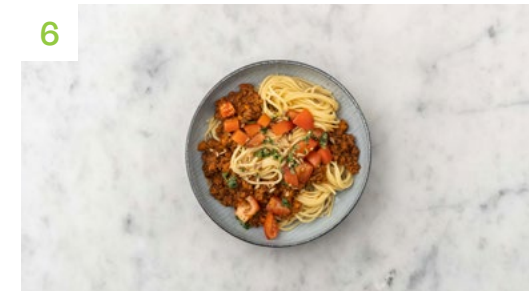
Tipp: Wenn dir die Bolognese zu dickflüssig ist, gib nach Belieben noch etwas vom aufgefangenen Kochwasser zur Soße.



Für die Bolognese

Stückige Tomaten, **Tofu-Hack**, **Sojasoße**, „**Hello Buon Appetito**“, **Gemüsebrühe**, **Basilikumstiele** und 150 g [200 g | 250 g] **Wasser*** zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

