

Spaghetti Bolognese mit Tofuhack in würziger Tomatensauce

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 1002 kcal • Tag 5 kochen

33



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.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

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



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

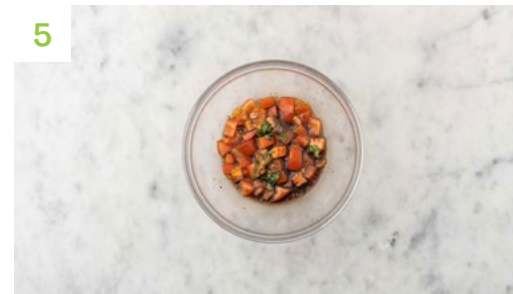
Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



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!