

# Spaghetti Bolognese mit Tofuhack in würziger Tomatensoße

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 1004 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.

## \*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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Tofu-Hack <b>11) 16)</b>	180 g	270 g**	360 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	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 <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	607 kJ/145 kcal	4199 kJ/1004 kcal
Fett	5,1 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,2 g
Kohlenhydrate	17,3 g	119,9 g
– davon Zucker	3,1 g	21,3 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 NL: Niederlande ES: Spanien  
IL: Israel MA: Marokko EG: Ägypten



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.

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

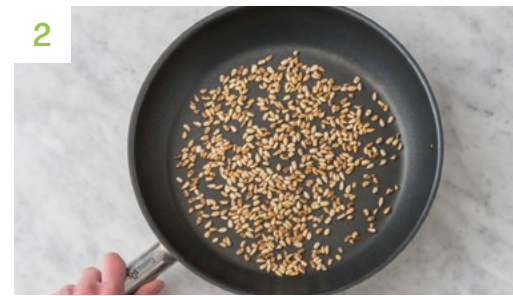
**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden, die Stiele dabei aufbewahren.



## 4 Spaghetti kochen

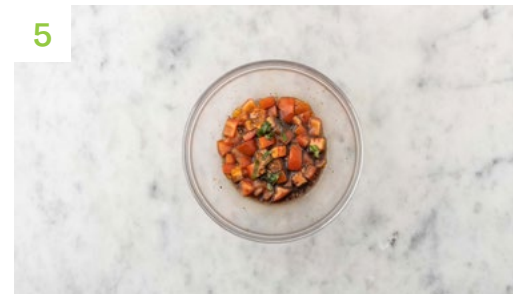
Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## 2 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.



## 5 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.



## 3 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.



## 6 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!**