

Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 993 kcal • Tag 5 kochen

25



Spaghetti



Tofu-Hack



Karotte



Tomate



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasoße



stückige Tomaten



Gemüsebrühe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 großer Topf 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
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 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. 700 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	4153 kJ/993 kcal
Fett	5,01 g	34,66 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	5,30 g
Kohlenhydrate	17,13 g	118,53 g
– davon Zucker	2,99 g	20,66 g
Eiweiß	6,37 g	44,05 g
Salz	0,850 g	5,883 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



Zu Beginn

Knoblauch abziehen.

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

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 mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

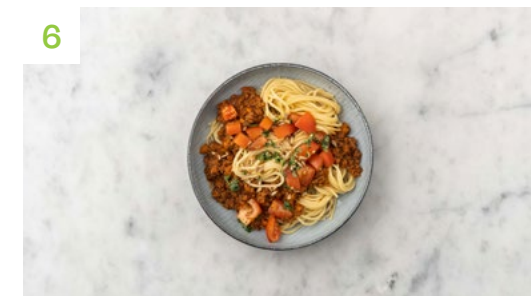


Für die Bolognese

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>

