

Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld 30 – 40 Minuten • 988 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Tofu-Hack



Karotte



Tomate



Zwiebel



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*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne 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 NL DK	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	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. 740 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	4136 kJ/988 kcal
Fett	4,69 g	34,78 g
– davon ges. Fettsäuren	0,72 g	5,34 g
Kohlenhydrate	16,00 g	118,71 g
– davon Zucker	2,85 g	21,16 g
Eiweiß	5,99 g	44,47 g
Salz	0,587 g	4,355 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 **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **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

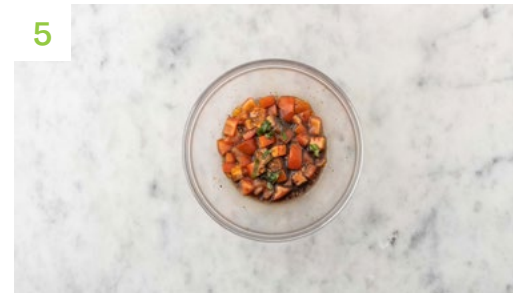
Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen. Dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



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** und **Zwiebel** 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. **Knoblauch** dazugeben und 30 Sek. mit anbraten.

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

Pfanneneinhalt 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!