

Spaghetti mit Tofu-Bolognese

VORBEREITEN



ZUBEREITEN



NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

250 g Spaghetti
 1 Esslöffel italienische Kräuter
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Zwiebel
 1 Esslöffel Sojasauce
 1 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel Chiliflocken
 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
 1/4 Teelöffel Paprikapulver
 250 g Tofu
 400 g gestückelte Tomaten
 Salz, Pfeffer

Statt Hackfleisch kommen in diese Bolognese gewürzte Tofubrösel und machen auch die vegetarische Variante des italienischen Nudelgerichts zum Seelenfutter schlechthin.

- 1 -

Ofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Sojasauce, 1 EL Olivenöl, Chiliflocken, Knoblauch- und Paprikapulver vermischen.

- 2 -

Um die Flüssigkeit aus dem Tofu zu pressen, diesen zwischen Küchenpapier legen und das Papier ca. 10 Minuten lang beschweren. Anschließend den Tofu in die Schüssel mit der Gewürzmischung bröseln und gut vermischen.

- 3 -

Die gewürzten Tofubrösel auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 40 Minuten im Ofen rösten. Währenddessen reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.

- 4 -

Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Letztere würfeln, den Knoblauch fein hacken. Beides mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne glasig braten.

- 5 -

Gestückelte Tomaten hinzufügen und mit den italienischen Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Die Tofubrösel in die Tomatensauce einrühren. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.

- 7 -

Spaghetti auf 2 Teller verteilen und mit der Tofu-Bolognese servieren.