

Spaghetti mit Tofu-Bolognese

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

250 g Spaghetti
 1 Esslöffel Oregano
 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
 200 g Möhren
 100 g Knollensellerie
 Salz, Pfeffer
 Petersilie (optional)

Was gibt es Besseres als eine richtig gute Tofu-Bolognese, die **Spaghetti** und **Lasagne** auf das nächste Level bringt? Ich bin mir sicher, jeder Nudel-Liebhaber stimmt mir zu: Eine würzige Bolognese lässt das Pasta-Herz einfach höher schlagen. Zwar sind **Zitronen-Penne mit Pecorino** und **Tagliatelle mit Tomaten-Sahne-Sauce** immer noch hoch im Kurs, aber die Nummer 1 ist und bleibt die **Tofu-**

Bolognese, die sich großzügig auf meinen selbstgemachten Spaghetti ausbreitet. Feierabend-Schmaus oder Meal-Prep? Du entscheidest, wann du deine aromatische Lieblings-Pasta genießt!

- 1 -

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 in einer Pfanne ca. 10 Minuten scharf anbraten. Währenddessen reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spaghetti zubereiten.

- 4 -

Zwiebeln und Sellerie würfeln, Knoblauch fein hacken und Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit dem restlichen Olivenöl in einer weiteren Pfanne glasig braten. Möhren und Sellerie dazugeben.

- 5 -

Gestückelte Tomaten hinzufügen, 20 Minuten köcheln lassen mit Oregano sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Die Tofubrösel in die Tomatensauce einrühren.

Spaghetti mit Tofu-Bolognese

- 7 -

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