

Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 983 kcal • Tag 5 kochen

32



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasoße



Spaghetti



Tofu-Hack



Zwiebel



Karotte



Gemüsebrühe



Basilikum



Tomate



Sonnenblumenkerne



stückige Tomaten



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

thermomix

⏱ 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
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
Spaghetti 15	270 g	360 g	500 g
Tofu-Hack 11 16	180 g	270 g**	360 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomate DE	1	2	2
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Balsamicoessig*, Wasser*	nach Geschmack		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	554 kJ/132 kcal	4111 kJ/983 kcal
Fett	4,58 g	34,00 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	5,16 g
Kohlenhydrate	15,98 g	118,59 g
– davon Zucker	2,76 g	20,48 g
Eiweiß	5,99 g	44,48 g
Salz	0,621 g	4,608 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 **NZ:** Neuseeland



Zu Beginn

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

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 in einer großen Schüssel restliche **Tomatenwürfel**, 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

Zwiebel und **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/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** in 2 cm Würfel schneiden.

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.

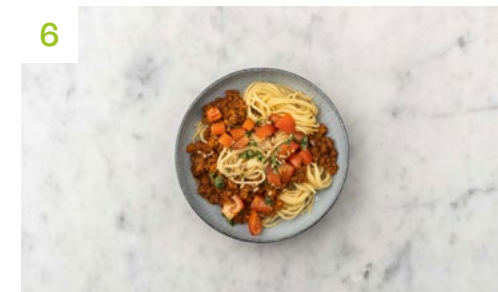


Für die Bolognese

Tomatenmark in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Tofu-Hack, **Sojasoße**, zwei Drittel der **Tomatenwürfel**, „**Hello Buon Appetito**“, **Gemüsebrühe**, **Basilikumstiele** und 150 g [**200 g** | **250 g**] **Wasser*** zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Spaghetti auf tiefe Teller verteilen und mit **Bolognese** toppen.

Marinierte **Tomaten** darauf anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** und restlichem **Basilikum** garnieren.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

