

Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Family Klimaheld Thermomix kocht • 988 kcal • Tag 5 kochen

25



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

thermomix

⏱ 20 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

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 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



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

