

Spaghetti Bolognese mit Tofuhack in würziger Tomatensauce

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 994 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Tofu-Hack



Rüebli



Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasauce



stückige Tomaten



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tofu-Hack 11) 16)	1 x 180 g	2 x 180 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 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	560 kJ/ 134 kcal	4157 kJ/ 994 kcal
Fett	4.7 g	34.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.1 g
Kohlenhydrate	16 g	118.4 g
– davon Zucker	2.8 g	20.7 g
Eiweiss	6 g	44.4 g
Salz	0.76 g	5.61 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: 11) Soja 15) Weizen 16) Gerste

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein würfeln.

Rüebli 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

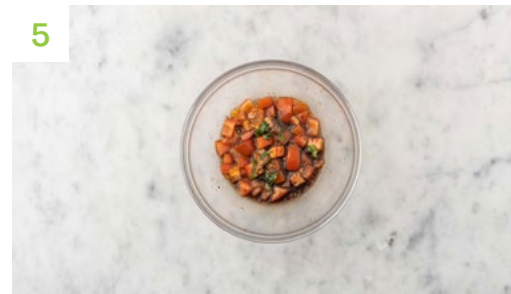
Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen. Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** auffangen.



Gemüse anschwitzen

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Rüebli** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



Tomaten marinieren

In einer grossen Schüssel **Tomatenwürfel**, Hälfte der **Basilikumblätter**, nach Belieben **Knoblauch**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und kurz marinieren lassen.



Tofu-Hack anbraten

Tofu-Hack dazugeben und 1 – 2 weitere Min. anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** dazugeben und 30 Sek. mit anbraten.

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

Bratpfanneninhalte mit **Sojasauce**, **stückigen Tomaten**, „Hello Buon Appetito“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 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 **Sauce** geben und einmal aufkochen, bis eine sämige **Sauce** 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.

En Guete!

Spaghetti bolognese with tofu mince in spicy tomato sauce

Vegan Family 30–40 minutes • 994 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Tofu mince



Carrots



Tomatoes



“Hello Buon
Appetito” spice mix



Garlic clove



Soy sauce



Chopped tomatoes



Basil



Sunflower seeds



Onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, vegetable stock powder*, salt*, water*, pepper*, balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 large pot, 1 sieve and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Tofu mince 11) 16)	1 x	180 g	2 x	180 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	560 kJ/134 kcal	4157 kJ/994 kcal
Fat	4.7 g	34.7 g
- of which saturated fats	0.8 g	6.1 g
Carbohydrate	16 g	118.4 g
- of which sugar	2.8 g	20.7 g
Protein	6 g	44.4 g
Salt	0.76 g	5.61 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **11)** Soya **15)** Wheat **16)** Barley

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.
Finely chop the garlic.
Finely dice the onion.
Halve the carrots lengthways and cut into 0.5 cm pieces.
Cut the tomatoes into 1 cm cubes.
Cut the basil leaves into thin strips, keeping the stems.



2 Sauté the vegetables

Toast the sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. to release their aroma. Remove from the frying pan and set aside.
In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and gently sauté the carrots and onion for 2–3 min.



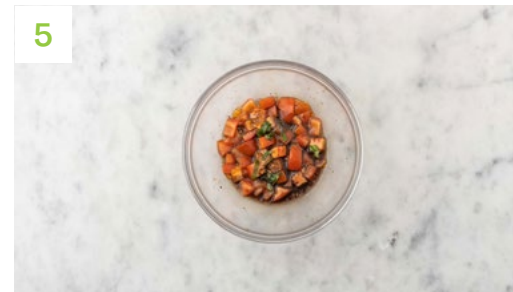
3 Fry the tofu mince

Add the tofu mince and sauté for another 1–2 min. Add the onion and garlic and sauté for 30 sec.
Tip: If you like fresh garlic, keep some back for the marinated tomatoes.
Deglaze the pan with the soy sauce, chopped tomatoes, "Hello Buon Appetito", 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] water* and bring to the boil.
Reduce the heat, add the basil stems, cover and simmer for 10–12 min.



4 Cook the spaghetti

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil. Add the spaghetti and cook for 8 min. until al dente. Then drain in a sieve. Keep 100 ml [200 ml] of the cooking water*.



5 Marinate the tomatoes

In a large bowl, mix the diced tomatoes, half of the basil leaves, garlic to taste, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*, salt* and pepper*, and leave to marinate briefly.



6 Serve

Remove the basil stems from the bolognese. Add the reserved cooking water* to the sauce and bring to the boil until the sauce is thick and smooth. Season with pepper*.
Apportion the spaghetti onto deep plates and top with the bolognese. Arrange the marinated tomatoes on top and garnish with sunflower seeds and the remaining basil.

Bon appetit!

Spaghetti bolognaise à l'émincé de tofu dans leur sauce tomate épicée

Végétalien Famille 30 – 40 minutes • 994 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Tofu haché



Carottes



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Sauce soja



Tomates en morceaux



Basilic



Graines de tournesol



Oignon



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, eau*, poivre*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tofu haché 11) 16)	1 x 180 g	2 x 180 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 740 g)
Valeur calorique	560 kJ/ 134 kcal	4157 kJ/ 994 kcal
Lipides	4,7 g	34,7 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	6,1 g
Glucides	16 g	118,4 g
- dont sucre	2,8 g	20,7 g
Protéines	6 g	44,4 g
Sel	0,76 g	5,61 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 11) soja **15)** blé **16)** orge

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en petits dés.

Couper la carotte en deux dans la longueur, puis en morceaux de 0,5 cm.

Couper les tomates en dés d'environ 1 cm.

Ciseler les feuilles de basilic, en gardant les tiges.



4 Cuire les spaghetti

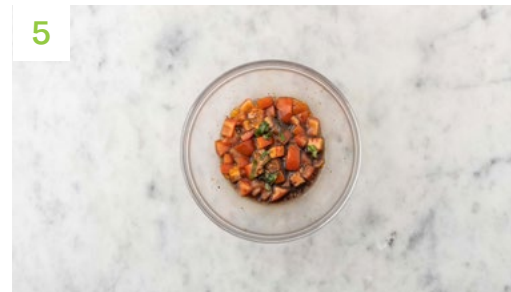
Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Ajouter les spaghetti et cuire 8 min pour qu'ils restent al dente. Égoutter ensuite dans une passoire. Conserver 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson*.



2 Faire suer les légumes

Faire griller les graines de tournesol 1 à 2 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les sortir de la poêle et les réserver.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y faire suer les carottes pendant 2 à 3 min sans les colorer.



5 Faire mariner les tomates

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates, la moitié des feuilles de basilic, de l'ail selon les goûts, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*, du sel* et du poivre* et laisser mariner brièvement.



3 Faire revenir le tofu haché

Ajouter le tofu haché et faire revenir encore 1 à 2 min. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir le tout 30 sec.

Astuce : si vous aimez l'ail frais, gardez-en un peu pour les tomates marinées.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce soja, les tomates en morceaux, le « Hello Buon Appetito », et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau* et porter à ébullition.

Réduire le feu, ajouter les tiges de basilic et laisser mijoter à couvert 10 à 12 min.



6 Dresser

Retirer les tiges de basilic de la bolognaise. Ajouter l'eau de cuisson réservée à la sauce et porter à ébullition jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Poivrer*.

Répartir les spaghetti dans des assiettes creuses et arroser de bolognaise. Dresser dessus les tomates marinées et garnir de graines de tournesol et du reste de basilic.

Bon appétit !