

# Spaghetti Bolognese mit Tofuhack in würziger Tomatensauce

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

33



Spaghetti



Tofu-Hack



Rüebli



Tomaten



Knoblauchzehe



Zwiebel



Basilikum



stückige Tomaten



Sonnenblumenkerne



Sojasauce



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Natürlicher  
Geschmack

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Tofu-Hack <b>11) 16)</b>	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
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g*	1 x 10 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 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.

**Bratpfanneninhalt** 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!