



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Zucchini-Spaghetti an Tofu-Bolognese

**Zutaten
für
4 Personen
vegan**

200 g Tofu natur, fest
3 Schalotten oder Frühlingszwiebeln
6 getrocknete Tomaten (in Öl)
1-2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
10 EL Olivenöl
ca. 3 EL Oregano getrocknet
Salz, Pfeffer
200 g Tomatenmark
2 TL Agavendicksaft (alternativ Honig)
1/3 Glas Rotwein
(alternativ etwas Brühe)
1 kg knackig frische Zucchini
60 g gehackte Mandeln

Zubereitung

Die Spaghetti werden aus den Zucchini geschnitten. Dafür sollten Sie entweder einen Spiralschneider o.ä. haben oder ein großes Messer und etwas Geduld.

Zuerst den Tofu abtropfen lassen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit einer Gabel in einer Schüssel schön bröselig zerteilen.

Dann Zwiebeln und Knoblauch sehr fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls würfeln, Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden.

6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldgelb anbraten. Anschließend Zwiebel, Knoblauch und Oregano zugeben und so rund 4 Minuten bei mittlerer Hitze weiterbraten. Dann salzen und pfeffern.

Jetzt das Tomatenmark, die getrockneten Tomaten und den Agavendicksaft zugeben und leicht karamalisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und kurz weiterkochen.

Zucchini waschen und in Spaghetti schneiden. Mit dem restlichen Öl und etwas Salz mischen und vorsichtig mit dem Basilikum unter die heiße Bolognese heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nur noch kurz erhitzen.

Die Mandeln leicht in einer trockenen Pfanne anrösten, drüberstreuen und anrichten. Sie können die Mandeln auch mit etwas Salz mahlen, dann schaut's aus wie Parmesan.



Neu im Angebot: Tofu!