

vegetarische Bolognese

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 400 g Räuchertofu
- 1 große Zwiebel
- 3 Karotten
- 2 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- etwas Öl
- Salz & Pfeffer
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- Curry
- Oregano
- 500 g Pasta nach Wahl (Linguine, Farfalle...)
- Parmesan und/oder geriebener Käse

Rezept:

1. Alles an Gemüse klein würfeln.
2. Pasta nach Packungsanweisung kochen.
3. Den Räuchertofu klein bröseln.
4. In einer heißen Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl dünsten, den zerbröselten Tofu dazugeben. Nach und nach den Rest des gewürfelten Gemüses dazugeben. Die Dosentomaten zum Schluss. Abschmecken mit Pfeffer, Salz, Oregano und Curry. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Pasta auf Tellern verteilen und mit der Soße servieren. Wer mag, kann sich noch Parmesan drüber hobeln oder anderen geriebenen Käse darüber streuen.

Fazit:

Schmeckt köstlich. Kinder können bei allem helfen. Schmeckt natürlich etwas rauchig, ist eine gute Alternative zu Hackfleisch. Es kann auch noch mehr an Gemüse dazu gegeben werden, wie zum Beispiel Sellerie und etwas Lauch. Dazu passt gut ein grüner Salat mit Radieschen, Walnüssen und einem Honig-Senf Dressing.