

Zucchini Spaghetti mit Tofu Bolognese

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Tofu
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
4 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe
150 g passierte Tomaten
1 TL Honig
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Basilikum
4 Zucchini
25 g Pinienkerne



Zubereitung

- Tofu zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tofu, Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und ca. 5 Minuten anbraten.
- 2. Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen, danach mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen.
- 3. Tomaten, Honig und Oregano hinzufügen und weiter 3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Basilikum unter die Soße rühren.
- 4. Die Zucchini mit einem Sparschäler oder Spiralizer in Spaghettiform bringen, diese in einem Topf mit kochendem Wasser bedecken und 2 Minuten ziehen lassen, danach abtropfen lassen.
- 5. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- 6. Die Zucchinispaghetti mit der Soße anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.

