



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Pflanzenbasierte Bolognes



Dauer
ca. 30 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
2 Portion

Zutaten

1	Zwiebel	420 g	Tomaten
2	Karotten	1 EL	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl	1 EL	italienische Gewürzmischung
1-2	Knoblauchzehen	200 g	Tofu Ground Meat oder Hackfleischalternative
50 g	Tomatenmark	200 g	Spaghetti
120 g	Cherry Tomaten		

Beschreibung

Dieses Rezept ist ein richtiger Sattmacher, denn die Bolognese mit Tofu Ground Meat enthält jede Menge pflanzliches Protein.

Zubereitung

Zwiebel, Karotten und Tomaten klein schneiden. In einer Pfanne Zwiebel und Karotten mit dem Olivenöl andünsten. Die Knoblauchzehen in die Pfanne pressen und alle weiteren Zutaten außer der Hackfleischalternative dazugeben. Bei niedriger Hitze die Sauce für 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Hackfleischalternative dazugeben und unterrühren. Mit Spaghetti, frischen Kräutern und etwas Crème Fraîche servieren.

