



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## Spaghetti mit Tofu Bolognese (2 Personen)

### Zutaten:

- 200 g Räuchertofu
- 1 x Zwiebel
- 2 x Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 200 g Vollkornspaghetti
- 150 g passierte Tomaten
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bund Basilikum

### So wird es gemacht:

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel zugeben und etwas weiterbraten bis Tofu knusprig ist. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen passierte Tomaten und Oregano zum Tofu zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Basilikum waschen, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen.

### Alternativ:

Nach der Zugabe der passierten Tomaten 1-2 Karotten und etwas Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und hinzugeben. Dadurch verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten. Mit Parmesan garnieren.



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## Spaghetti mit Soja- Bolognese (2 Personen)

### Zutaten:

- 100g Soja-Granulat
- 1 x Zwiebel
- 2 x Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 200 g Vollkornspaghetti
- 150 g passierte Tomaten
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bund Basilikum

### So wird es gemacht:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Soja-Granulat darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und etwas weiterbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen passierte Tomaten und Oregano zum Soja-Granulat zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Basilikum waschen, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen.

### Alternativ:

Nach der Zugabe der passierten Tomaten 1-2 Karotten und etwas Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und hinzugeben. Dadurch verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten. Mit Parmesan garnieren.