

# Spaghetti mit der besten veganen Bolognese

Von Solveig Goldschmidt-Sax

Ohne Witz: Diese Bolognese ist der Knaller! Einfach eine echte Geschmacksexplosion. Und dank Tofu und Tempeh ist das Gericht auch vollgepackt mit hochwertigem pflanzlichen Protein, B-Vitaminen, Magnesium, Zink, Calcium und Eisen – eben fast allem, was man so an Nährstoffen braucht. Also unbedingt ausprobieren und ich hoffe, ihr liebt dieses Gericht genauso wie ich.



## Du brauchst (Für 4-5 Portionen)

- 500 g Spaghetti (gerne Vollkorn oder die super leckeren dicken Spaghetti von La Vialla)
- 2 Karotten
- 2 Stangen Stangensellerie
- 2 Zwiebeln
- 200 g Tofu Natur
- 200 g Tempeh Natur (oder mehr Tofu)
- 6 EL Olivenöl nativ extra
- 8 Knoblauchzehen
- 1 Tube Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Balsamico
- Kräuter, 1-2 Handvoll frisch oder 4 TL getrocknet (Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie)
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver

- Salz und Pfeffer

## Und so geht's:

1. Karotten, Stangensellerie und Zwiebeln sehr klein schneiden oder kurz in den Mixer schmeißen.
2. Tofu mit einem Küchentuch gut ausdrücken und trocknen, dann mit den Händen zerbröseln. Den Tempeh kurz mixen, damit er zerfällt.
3. Tofu und Tempeh in einer Pfanne in heißem Olivenöl 5 Minuten anbraten und leicht salzen. Dann das zerkleinerte Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
4. Knoblauch klein mixen, dann ebenfalls in die Pfanne geben. Tomatenmark komplett ausdrücken und gut mit dem Pfanneninhalt verrühren. Dann auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten karamellisieren lassen.
5. Nun kommen die stückigen Tomaten dazu sowie 600 ml Wasser. Die Bolognese mit Zitronensaft, Balsamico, Kräutern, Chiliflocken, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und mind. 15 Minuten (je länger, umso besser) einköcheln lassen.
6. Währenddessen die Spaghetti zubereiten, auf Teller verteilen und heiß mit der Bolognese genießen.