



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

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

1. 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 Zucchini spaghetti mit der Soße anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.