

Alternative zur Spaghetti Bolognese

Spaghetti Tofunese

2 Portionen

Zutaten

250 g Tofu, 250 g Spaghetti

für die Marinade

3 Teelöffel weisser Balsamico Essig, 10 Teelöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Paprikapulver, 2 Knoblauchzehen

für die Sauce

1 Zwiebel, 1 Möhre, 30 g Sellerie, 50 g Tomatenmark, 400 g stückige Tomaten aus der Dose, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Paprikapulver, 3 Teelöffel Oregano, 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke, 50ml Rotwein, Parmesan oder Pecorino nach Bedarf



Zubereitung

die Marinade

1. Tofu aus der Verpackung nehmen und in ein Küchentuch einwickeln
2. Flüssigkeit aus der Tofumasse drücken, indem das Päckchen zwischen zwei Tellern leicht gepreßt wird. Etwa 1 Stunde unter einem Gewicht von 1 kg entwässern lassen
3. Knoblauchzehe fein hacken, Essig und Salz zugeben und gut miteinander verrühren - ebenfalls 1 Stunde stehen lassen
4. den entwässerten Tofu aus dem Küchentuch nehmen und in ca 3 mm große Würfel schneiden
5. Paprikapulver und Olivenöl unter die Knoblauch-Salz-Essig-Mischung rühren
6. die Tofuwürfel gründlich mit der Öl-Knoblauch-Essig-Mischung vermengen - die Aromen sollen in die Würfel einziehen
7. alles zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde einziehen lassen

die Sauce

8. Zwiebel, Möhre und Sellerie fein würfeln
9. Öl in einem Topf - nicht zu - heiß werden lassen
10. Zwiebelwürfel glasig schwitzen, Sellerie und Möhren anschwitzen
11. Tomatenmark zugeben und anbraten
12. alles mit Rotwein ablöschen
13. Tomaten, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben, mit Salz, Paprika und Oregano abschmecken, 10 Minuten ziehen lassen
14. Tofuwürfel zugeben und alles nochmal 5 Minuten köcheln lassen, damit die Tofuwürfel heiß werden
15. die Nudeln entsprechend der Packungsanweisung al dente kochen
16. kein Öl ins Kochwasser geben, denn dann nehmen die Nudeln hinterher keine Sauce mehr an!
17. Nudeln abschütten - nicht abschrecken - und auf Tellern anrichten
18. Sauce über die Spaghetti geben und Käse darüber reiben

Zeitbedarf

10 Minuten Vorbereitung, 30 Minuten insgesamt

dazu paßt

Spaghetti