

## Spaghetti alla Bolognese

### Schnelle Spaghetti auf Bologneser Art, mit gehacktem Tofu

4 Personen

1 Paket	Gehackter Tofu (ca. 180 g)
500 g	Spaghetti
1 Dose	Pizzatomaten
1	mittelgroße Zwiebel
4	mittelgroße Tomaten
2 Ei	Sojasahne
	Pfeffer, Salz, Chilipulver
2 Ei	Pflanzenöl
3 Ei	Tomatenmark
2 Ei	glatte Petersilie
	Parmesankäse, gerieben
1	Knoblauchzehe
Weißwein	



Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, nach drei Minuten abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten und klein schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken, den Parmesankäse reiben.

Gehackten Tofu, Zwiebeln, Knoblauch und frische Tomaten in zwei Esslöffeln Öl andünsten, die Pizzatomaten, Tomatenmark und einen Schuß Weisswein dazu geben, 15 bis 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme leise köcheln lassen, zwischendurch umrühren und notfalls noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Chilipulver und zwei Eßlöffeln Sojasahne abschmecken.

Während die Tofu-Bolognese köchelt, die Spaghetti ca. 9 Minuten (Packungsangabe beachten) in sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Sauce überziehen und nach Geschmack mit Petersilie und Parmesan bestreuen.

Dazu schmeckt ein frischer, grüner Salat.

Zubereitungszeit 30 Min.  
vegetarisch

