**Spaghetti Tofunese**

Dieses Rezept ist eine tolle, einfache Veganisierung der klassischen Spaghetti Bolognese. Es ist vor allem unter der Woche immer wieder sehr beliebt, und es ist bis jetzt bei allen Generationen, für die wir es gekocht haben, immer sehr gut angekommen. Man kann diese Soße auch gut für einen „Hackfleisch“-Auflauf nehmen, in dem man sie in eine ofenfeste Auflaufform gibt und mit einer dicken Lage Kartoffelpüree belegt. Sie ist so vielseitig und wird so gern gegessen, dass wir normalerweise eine doppelte Menge kochen und dann den Rest einfrieren. Wenn überhaupt etwas übrig bleibt, denn wir nehmen doch meistens noch einmal nach. Oder auch zweimal.

Zutaten

* + 1 x 400 g Block gepresster Tofu – mittlere Pressdauer
  + 1 Schluck Olivenöl
  + 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
  + 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
  + 1 Möhre, gerieben oder fein gewürfelt
  + 1 Zucchini, gerieben oder fein gewürfelt
  + 2 Tassen Champignons, in Scheiben geschnitten
  + 1 TL Oregano
  + ½ Tasse frisches oder 2 TL getrocknetes Basilikum
  + ¼ TL gemahlener Koriander
  + ¼ TL Selleriesalz
  + 2 Dosen Tomaten
  + 1 großzügiger Spritzer Tomatenmark
  + 1 TL Tamari
  + 1 TL vegetarische Worcestersoße
  + Seesalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
  + 400 g Spaghetti

Zubereitung

Einen Schluck Olivenöl in einer Pfanne eine Minute lang sehr heiß werden lassen, die Zwiebeln dazu geben und blanchieren. Nicht anbrennen lassen. Den Knoblauch dazu geben und 30 Sekunden lang mitbraten, dann den Tofu in die Pfanne bröckeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Platte klein drehen und ein paar Minuten lang köcheln lassen.

Möhre, Zucchini und Pilze in die Pfanne geben, Platte wieder größer drehen und alles richtig heiß werden lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Dosentomaten, Tomatenmark, Oregano, Tamari, Koriander, Selleriesalz und Basilikum hinzugeben und die Hitze reduzieren. Alles umrühren und 20 Minuten lang ohne Deckel blubbern lassen.

Auf Wunsch kann auch 1/2 TL Agavensirup hinzugegeben werden, um den Geschmack der Tomaten noch zu verstärken. Wenn Deine Gäste es gerne scharf mögen, dann kann man jetzt Chiliflocken dazugeben. Andere leckere Optionen sind grüne oder schwarze Oliven, Kapern und ein Schluck Rotwein. Diese Extras passen alle richtig gut zu der Soße, verleihen ihr ein bisschen Biss und variiert sie jedesmal ein bisschen, denn wir machen sie wirklich oft.

In der Zwischenzeit die Spaghetti gemäß Herstellervorschrift zubereiten. Oder warum nicht mal weizenfreie Spaghetti probieren? Einfach zwei große Zucchini spiralisieren und fertig sind die rohen Spaghetti. Oder mach es wie ich und nimm halb und halb Vollkornspaghetti und spiralisierte Zucchini. Dadurch wird das Essen knackiger, und man kann rohe Zucchini ins Essen schmuggeln.

Diese Spaghetti Tofunese schmeckt hervorragend mit unserem allseits beliebten Knoblauchbrot.

Drei Knoblauchzehen fein hacken oder pressen und mit einer 1/4 Tasse veganer Margarine vermischen. Einen Schuss Olivenöl dazu geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano würzen und so lange umrühren, bis die Masse eine Paste formt. Ein halbgebackenes Baguette oder Ciabatta längs durchschneiden, die beiden Hälften dick mit der Knoblauch-Paste bestreichen und dann wieder zusammenklappen. Im heißen Ofen 6-8 Minuten backen.

Menu