

ZUKUNFTS-REZEPT



VEGANE BOLOGNESE-SAUCE MIT RÄUCHERTOFOU

Zutaten

- 1 große Möhre
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
- 2 TL (süße) Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Agavendicksaft
- Chiliflocken
- Basilikum (getrocknet) - nach Belieben auch frisch

Zubereitung

Räuchertofu mit einer Gabel zerdrücken oder mit den Händen zerbröseln. Das Olivenöl in einer Teflonpfanne erhitzen und den zerdrückten Räuchertofu darin goldbraun anbraten. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Alle Gemüsesorten mit in die Pfanne geben und 5 Min. mit anbraten. Einen Fleck in der Mitte der Pfanne freimachen und dort das Tomatenmark anbraten. Den Inhalt der Tomatendose zugeben und gut verrühren. Die Dose mit Wasser füllen und dieses ebenfalls dazugeben. Mit den Gewürzen und der Sojasauce pikant abschmecken, nicht mit Salz geizen. Alles bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen und mit Nudeln nach Wahl servieren.

Nach Belieben mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.