

VEGANE SPAGHETTI BOLOGNESE



Zutaten für 2 Personen

250 g Spaghetti
 200 g Naturtofu
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 kleinere Möhre
 50 ml Olivenöl
 100 g Tomatenmark
 100 ml trockener Rotwein
 2 TL Agavendicksaft
 200 ml Tomaten-Passata
 4 große Tomaten
 Chiliflocken nach Geschmack
 1 TL getrockneter Oregano
 1 Bund Basilikum
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Hefeflocken

Wenn der Naturtofu zu feucht ist, sollte man ihn auspressen, indem man ihn in Küchenpapier wickelt, zwischen zwei Teller legt und für ca. 10 Minuten z. B. mit einer Packung Mehl beschwert.

Danach den Tofu mit einer Gabel zerbröseln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten lang anbraten. Zwiebeln hinzugeben und 2 Minuten lang mitbraten, dann den Knoblauch dazu geben. Die Möhre fein raspeln und zum Tofu geben, kurz anbraten. Tomatenmark hinzufügen, unter Rühren mitrösten und mit dem Rotwein ablöschen.

Das ganze ca. 5 Minuten lang einkochen lassen.

Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.

Tomaten-Passata, Agavendicksaft, Oregano zugeben und kurz kochen lassen.

Die Tomaten klein schneiden und zur Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Basilikumblätter grob hacken und unter die Soße geben, Hefeflocken darüber streuen und kurz unterrühren.