

Tofu Bolognese (Zu Spaghetti)

Kategorien: Nudelsauce

Zutaten für: 4 Portionen

250	Gramm	Tofu
1	Essl.	Sojasauce
1	klein.	Gruene Paprika
500	Gramm	Tomaten
1/2	Bund	Suppengruen
2		Zwiebeln
3		Knoblauchzehen
3	Essl.	Olivenoel
100	Gramm	Sahne
10		Schwarze Oliven
2	Essl.	Schnittlauch; in Roellchen
1/2	Teel.	Rosenpaprikapulver
1	Spur	Oregano
1	Spur	Basilikum
1	Spur	Cayennepfeffer
1	Spur	Schwarzer Pfeffer

DAZU

400	Gramm	Vollkornspaghetti
-----	-------	-------------------

Anleitung:

Den Tofu mit einer Gabel zerdruecken, mit der Sojasauce, dem Basilikum und dem Pfeffer mischen. Die Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und mit den Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen. Die Schote in feine Streifen schneiden. Die Tomaten haetzen und das Fruchtfleisch wuerfeln. Das Suppengruen waschen, putzen und sehr klein schneiden. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schaelen, feinhacken und in dem Oel glasig anbraten. Den Tofu darin 2 Minuten anbraten. Das vorbereitete Gemuese hinzufuegen und 1 Minute anbraten. Die Sahne dazugiessen und alles im geschlossenen Topf 10 Minuten garen. Die Nudeln kochen und in eine vorgewaermte Schuessel geben. Die Oliven entsteinen, feinhacken und mit dem Schnittlauch, dem Paprika und dem Cayennepfeffer in die Sauce ruehren. Die Sauce ueber die Nudeln verteilen.