



Tofu Bolognese

Zutaten

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Kleine(s) Zwiebel

0.5 Kleine(s) Zucchini

1 Stück(e) Möhre

250 ml passierte Tomaten

80 ml Wasser

150 g Mais (Dose)

1 Teelöffel Tomatenmark

Etwas Paprikapulver, edelsüß

Etwas Basilikum, getrocknet

1 Prise(n) Eichen-Rauchsalz oder Kirsch-Rauchsalz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Pack Goodel, wir haben Goodel Buchweizen mit Leinsaat
verwendet

1 Stück(e) Tofu, natur

Etwas Sojasauce

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Den Knoblauch und die Zwiebel klein würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten.

2.

Die Möhre und die Zucchini ebenfalls klein schneiden und zusammen mit den passierten Tomaten, dem Wasser, dem Mais und dem Tomatenmark in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen.

3.

Mit Paprikapulver, getrocknetem Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Die Goodels nach Packungsanweisung kochen.

5.

Die Sauce in den Mixer geben und kurz pürieren.

6.

Den Tofu zerbröseln, in die gleiche Pfanne hineingeben und mit etwas Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
Kurz anbraten lassen.

7.

Die Pasta mit der Sauce und dem Tofu auf einem Teller anrichten.