Unser Rezept

DER WOCHE

SPAGHETTI BOLOGNESE

MIT INGWER UND STAUDENSELLERIE

ZUTATEN

1/2 Gemüsezwiebel (gewürfelt)

300 g Staudensellerie (in Scheiben geschnitten)

1 rote Chilischote (in Scheiben geschnitten)

300 g Tofu (zerbröselt)

2 – 3 EL Olivenöl

2 TL dunkle Sojasoße

1 – 2 EL Tomatenmark

150 ml Gemüsebrühe

400 g Spaghetti

10 g frische Ingwerknolle (gerieben)

1 Dose (850 ml) Tomaten

Optional: Parmesan

ZUBEREITUNG

Den Sellerie mit 1 – 2 EL Öl in einer großen Pfanne ca. 4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Tofu darin unter Wenden 4 – 5 Minuten braten. Nach ca. 3 Minuten Zwiebelwürfel und Chiliringe dazugeben.

Mit Sojasoße würzen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zur Hälfte einkochen. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Die Tomaten und den Ingwer zur Soße geben und die Tomaten mit einem Pfannenwender zerkleinern, aufkochen und 4 – 5 Minuten leicht köcheln.

Nach 2 Minuten den Sellerie dazugeben.
Mit Salz, Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
Nudeln in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Soße dazugeben und unterrühren.

Auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de