

Attilas Spaghetti

TOFUBOLOGNESE

ZUTATEN für 2 Portionen

250 g Tofu
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Olivenöl
 4 EL Tomatenmark
 150 ml trockener Rotwein
 250 g Hartweizenspaghetti
 Meersalz
 150 g passierte Tomaten
 1–2 TL Agavendicksaft (oder Rohrzucker)
 1 TL getrockneter Oregano
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 1 Bund Basilikum
 50 g Pinienkerne
 50 g Hefeflocken

AH! „Regel Nummer eins für Tofu: gut anbraten, damit die wabbelige Konsistenz verschwindet. Aufgepasst: Bei diesem Rezept ist die richtige Reihenfolge essenziell. Gibt man zuerst Rotwein statt Tomatenmark zum Tofu, wird die Soße violett und nicht rot!“

ZUBEREITUNG 25 Minuten

Tofu mit einer Gabel zerbröseln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen und Tofu darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten. Zwiebel zugeben und 4 Minuten weiterbraten. **Tomatenmark** hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Mit **Rotwein** ablöschen und 4 Minuten einkochen lassen. **Spaghetti** nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Inzwischen **passierte Tomaten**, **Agavendicksaft** und **Oregano** zufügen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Basilikum** waschen, trocken schleudern, die Blättchen grob hacken und unter die Soße rühren. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen. **Pinienkerne** 3 Minuten in einer Pfanne anrösten und anschließend $\frac{2}{3}$ der Pinienkerne mit **Hefeflocken** und etwas Meersalz im Mixer zu einem Pulver zerkleinern. Über die Pasta streuen und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

