Die beste vegane Spaghetti Bolognese

Spaghetti Bolognese - der Klassiker unter den Nudelgerichten. Jetzt in der veganen Version einfach und schnell gemacht, und dabei superlecker.
Tofu als Fleischalternative dient nicht nur Vegetariern und Veganern als Basis leckerer Rezepte. Einfach ausprobieren und genießen!

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Spaghetti
2 EL	Oregano
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl
2 TL	Chiliflocken
1 TL	Knoblauchpulver
1/2 TL	Paprikapulver
500 g	Tofu
800 g	gestückelte Tomaten
Salz, Pfeffer	

Copyright ASMO KÜCHEN vom Januar 2021, AdobeStock 67976238

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Sojasauce, 1 EL Olivenöl, Chiliflocken, Knoblauch- und Paprikapulver vermischen.

2. Nun die Flüssigkeit aus dem Tofu pressen, indem man den Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier legt und es ca. 10 Minuten lang beschwert. Anschließend den Tofu in die Schüssel mit der Gewürzmischung bröseln und gut vermischen.

3. Die gewürzten Tofubrösel auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 40 Minuten im Ofen rösten.

4. Währenddessen reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Letztere würfeln, den Knoblauch fein hacken. Beides mit dem restlichen Olivenöl in einer Pfanne glasig andünsten.

5. Gestückelte Tomaten hinzufügen und mit Oregano sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofubrösel in die Tomatensauce einrühren. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, kann man noch etwas Wasser hinzufügen. Spaghetti auf 4 Teller verteilen und mit der Tofu-Bolognese servieren.

Tipp

Wer die Bolognese **etwas cremiger** haben will, kann diese noch mit einem **Schuß Sahne** oder alternativ dazu mit einem **Schuß Hafer- oder Soja-Cuisine** verfeinern.

Copyright ASMO KÜCHEN vom Januar 2021,