



VEGANE TOFU- BOLOGNESE

PORTIONEN: 5

ZUBEREITUNGSZEIT: 20MIN

GESAMZEIT: 40MIN

ZUTATEN

FÜR DAS TOFU HACK:

- 400 g Tofu Natur
- 10 g Tomatenmark
- 1 TL Agavensirup (alternativ Ahornsirup)
- 1 TL Sojasauce
- ¼ TL Knoblauchpulver (oder 1 kleine Knoblauchzehe, fein gewürfelt)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 EL Wasser

Öl zum Anbraten

FÜR DIE SAUCE:

- 200 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 200 g Karotten, gewürfelt
- 500 g Tomaten-Passata
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Oregano



ANLEITUNG

1. Tofu-Hack: Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu zerkrümeln und ca. 5 Minuten ohne Rühren anbraten. Wenden und weitere 4 Minuten goldbraun braten.
2. Marinade: Tomatenmark, Agavensirup, Sojasauce, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Wasser verrühren.
3. Tofu marinieren: Marinade über den Tofu geben, umrühren und bei niedriger Hitze 1–2 Minuten ziehen lassen. Beiseitestellen.
4. Bolognese: In einem Topf Zwiebeln und Karotten in etwas Öl anschwitzen. Den marinierten Tofu-Hack, Tomaten-Passata und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Oregano und Lorbeerblättern würzen und 15–20 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren: Lorbeerblätter entfernen und Bolognese mit Pasta nach Wahl genießen.

NOTIZEN

Tofu-Konsistenz: Je länger der Tofu in der Pfanne knusprig angebraten wird, desto mehr Textur bekommt die Bolognese. Dies verleiht ihr einen 'hackfleischähnlichen' Biss.



BOLOGNESE DE TOFU VEGAN

PORTIONS: 5

TEMPS DE CUISSON: 20MIN

TEMPS TOTAL: 40MIN

INGRÉDIENTS

POUR LE HACHÉ DE TOFU :

- 400 g tofu nature
- 10 g concentré de tomate
- 1 c. à c. sirop d'agave (ou sirop d'érable)
- 1 c. à c. sauce soja
- ¼ c. à c. poudre d'ail (ou 1 petite gousse d'ail, hachée)
- 1 c. à c. sel
- 1 c. à c. poivre
- 2 c. à s. eau

Huile pour cuisson

POUR LA SAUCE :

- 200 g d'oignons, finement coupés
- 200 g de carottes, en dés
- 500 g de passata de tomates
- 500 ml de bouillon de légumes
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à c. d'origan



INSTRUCTIONS

1. Haché de tofu : Faire chauffer de l'huile dans une poêle, émietter le tofu et faire dorer sans remuer pendant environ 5 minutes. Retourner et faire dorer encore 4 minutes.
2. Marinade : Mélanger le concentré de tomates, le sirop d'agave, la sauce soja, la poudre d'ail, le sel, le poivre et l'eau.
3. Mariner le tofu : Verser la marinade sur le tofu, remuer et laisser reposer à feu doux pendant 1 à 2 minutes. Mettre de côté.
4. Bolognese : Dans une casserole, faire revenir les oignons et les carottes dans un peu d'huile. Ajouter le haché de tofu mariné, la passata de tomates et le bouillon de légumes. Assaisonner avec de l'origan et des feuilles de laurier, puis laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire.
5. Servir : Retirer les feuilles de laurier et déguster la Bolognese avec des pâtes de votre choix.

REMARQUES

Consistance du tofu : Plus le tofu est doré et croustillant à la poêle, plus la sauce bolognaise aura de texture. Cela lui donne une consistance similaire à celle de la viande hachée.