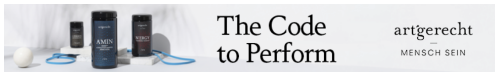
Bolognese 2.0 - vegan, simpel und einfach lecker!

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**40**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

- 200g Tofu (natur)
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln (fein gewürfelt)
- 1 Tube Tomatenmark
- 1 Pck. passierte Tomaten (500g)
- 1 Handvoll getrocknete Tomaten (klein gewürfelt)
- 2 Handvoll frischer Basilikum (grob gehackt)
- Pinienkerne
- Salz & Pfeffer
- ein wenig Süße (Honig, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker o.ä.)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

- Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz rösten, bis sie leicht braun werden und anschließend zur Seite stellen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu hineinbröseln.
- Mit einem Pfannenwender klein hacken und anbraten, bis die Tofu-Krümel leicht braun werden.
  die Zwiebeln dazugeben (wichtig! Anders als beim Hackfleisch braten hier erst den Tofu, dann die Zwiebel in die Pfanne geben) und mit den Tofu-Krümeln vermengen, kurz anbraten.
- Tomatenmark hinzugeben und gut mit dem Tofu und den Zwiebeln vermengen.
- Salz, Pfeffer, getrocknete Tomaten und etwas Süße hinzugeben das Ganze mit passierten Tomaten ablöschen und für einige Minuten einköcheln lassen.
- Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die gehackten Basilikum-Blätter unterheben und abschmecken.
- Die Pinienkerne können wahlweise direkt in die Sauce untergehoben werden oder ganz zum Schluss auf dem fertig angerichteten Teller garniert werden

© 2026 TIME2TRI GmbH