



Tofu-Bolognese

für 4 Personen

240 g	Tofu nature	Tofu zerkrümeln und mit der Sojasauce, dem Wasser und Zitronensaft gut durchmischen und min. 1 Stunde ziehen lassen.
300 g	Gemüse nach Belieben	
375 g	Tomaten (passiert)	
6 EL	Sojasauce	Dann in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Tofu und eventuell ca. 300g in Würfel geschnittenes Gemüse (Paprika, Champignons, Rübli, etc.) dazugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze durchbraten.
3 EL	Wasser	
3 TL	Zitronensaft	
3 TL	Öl	
2	Zwiebeln gewürfelt	
etwas	Gemüsebouillon-Pulver,	Die passierten Tomaten mit der Gemüsebouillon und der Petersilie würzen und zur Tofu-Masse geben. Das Ganze noch etwa 3-5 Minuten köcheln lassen.
	Petersilie	
etwas	frischer Basilikum	Mit Basilikum garnieren. Zu Vollkornspaghetti servieren.



Bolognaise au tofu

pour 4 personnes

240 g de tofu nature
375 g de purée de tomates
6 càs de sauce soja
3 càs d'eau
3 càc de jus de citron
3 càc d'huile de friture
2 oignons coupés en dés
300 g de légumes selon le goût
bouillon de légumes (en poudre)
persil
basilic frais

Emietter le tofu, le mélanger soigneusement avec la sauce soja, l'eau et le jus de citron et laisser mariner 1 heure minimum.

Chauffer ensuite l'huile dans une petite casserole et faire revenir les oignons. Ajouter le tofu et selon l'envie, env. 300g de légumes coupés en dés (poivron, champignons, carottes, etc.), puis faire revenir à feu moyen quelques minutes.

Assaisonner la purée de tomates avec le bouillon de légume et le persil, intégrer au mélange de tofu. Laisser mijoter le tout encore 3 à 5 minutes.

Garnir de basilic. Servir avec des spaghettis complets.