Bolognese mit Tofu – vegan

Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:
Tofu
Paprikagewürz
Salz
Pfeffer
Rapsöl
Zwiebel
Knoblauchzehe
Zucchini
Tomaten
Rotwein
Gemüsebrühe
frische Kräuter

Zubereitung:
Tofu zerbröckeln, mit Paprika, Salz, Pfeffer würzen und etwas Rapsöl vermischen und durchziehen lassen.Eine kleingehackte Zwiebeln und eine Knoblauchzehe mit einem EL Öl bei 110 Grad mit Flexi andünsten.Tofu Masse dazu geben,
ein Stück gewürfelte Zuchini und eine Handvoll zerkleinerte

Tomaten (alternativ aus der Dose) zehn Minuten bei 110 Grad mit Flexi, Intervall 2.Dann mit etwas Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen, weitere zehn Minuten köcheln lassen.
Frische Kräuter dazu und evtl nochmal abschmecken. ..Guten Appetit