



Dinkel-Vollkorn- Spaghetti mit Zucchini-Tofu- Bolognese und Mandelparmesan

Zubereitung

1. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend die gerösteten Mandeln abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Tofu mit einer Gabel zerbröseln.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Danach den Tofu unter Wenden mit braten bis er leicht Farbe annimmt. Den angebratenen Tofu mit Salz, Pfeffer würzen und mit den zuvor zerkleinerten, geschälten Tomaten ablöschen.
4. Die Zucchini waschen und mit einer Reibe klein hobeln. Basilikum waschen und hacken. Nun die klein gehobelten Zucchini und den Basilikum zum Rest dazugeben.
5. Zum Schluss die Tofu-Bolognese mit Meersalz, Pfeffer, Gemüsebrühe und getrocknetem Oregano abschmecken und die fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben.
6. Parallel dazu Wasser zum Kochen bringen und Dinkel-Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanleitung weich kochen.
7. Die abgekühlten Mandeln mit einem Mixer fein hacken und mit etwas Meersalz und Pfeffer mischen. Zucchini-Tofu-Bolognese auf einem Teller anrichten und die gerösteten Mandeln wie Parmesan darüber streuen.



Zutaten

Naturata Zutaten

- 660 ml Geschälte Tomaten in Tomatensaft
- 500 g Spaghetti, Dinkelvollkorn
- 1 Prise Atlantik Meersalz, grob für die Mühle
- 2 EL Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- 1 TL Gemüsebrühe mit Bio-Hefe

Weitere Zutaten

- 100 g Mandeln
- 350 g Tofu
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Zucchini
- ½ Bund Basilikum
- 2-3 TL getrockneter Oregano