



Spaghetti Bolognese vegetarisch

Grundsätzlich ist folgende Unterscheidung zu beachten: Vegetarisch bedeutet, man ernährt sich rein pflanzlich. Dann gibt es noch die Ovo-Lacto-Vegetarier, die sich Milchprodukte und Eier erlauben. Wird gerne verwechselt mit vegan – das steht eher für die Lebenseinstellung, nichts aus Tieren Gefertigtes zu nutzen. Also Stoffschuhe tragen, keine Ledersitze im Auto, kein Wein, der durch Fischblasen ging und so ...

Entsprechend ist dieses Gericht vegetarisch.

Was man braucht für drei Personen:

100 bis 200 Gramm Tofu

7 bis 8 Fleischtomaten

5 bis 7 Möhren

1 große Gemüsezwiebel (wer mag, addiert noch eine Zehe Knoblauch hinzu)

1 Glas Rotwein

3 bis 4 Löffel Tomatenmark

500 Gramm Spaghetti

1 TL brauner Zucker

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Grillgewürz für Schwein und Rind

Zuerst den Tofu gut abtropfen lassen, mit einer Gabel körnig zerdrücken, Olivenöl, Grillgewürz für Schwein und Rind dazu – das macht am Ende den Fleischgeschmack und man schmeckt keinen Unterschied im Vergleich zur Hackfleisch-Variante. Dann in der Marinade mit Salz und Pfeffer ziehen lassen, mindestens 15 Minuten.

Nebenbei Wasser aufkochen lassen, dann in die Fleischtomaten oben und unten ein Kreuz schlitzen, in das kochende Wasser geben, 10 Minuten kochen lassen, Haut abziehen, Strunken rausschneiden.

In der Zwischenzeit Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.

Olivenöl in einen großen Topf geben, braunen Zucker darin karamelisieren lassen, zuerst – ganz wichtig – den Tofu scharf anbraten. Mindestens 5 Minuten, danach Zwiebeln und Möhren dazu, alles schön brutzeln lassen. Dann das Tomatenmark addieren, das Anschmoren neutralisiert die Bitterstoffe im Tomatenmark. Nun mit dem Wein ablöschen, noch mal etwas auf kleiner Flamme und geschlossenem Deckel köcheln lassen, 5 bis 10 Minuten. Zum Abschluss die gehäuteten Tomaten hinzu, die vorab auch mit der Gabel zerdrückt wurden. Köcheln lassen, so vlange wie möglich.

Jetzt mit den Spaghetti beginnen. Nach Lust und Laune wie gewohnt kochen, dann die Soße mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Durch das Tomatenmark sollte die Soße gut an den Spaghetti haften bleiben.

Mit frisch gehacktem Basilikum servieren.

Guten Appetit!