

SPAGHETTI VOLOGNESE



(Gerettetes) Gemüse nach Wahl
(z. B. Zucchini, Karotten, Lauch)

1-2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

1 Packung passierte Tomaten
nach Wahl:

Sojaschnetzel/Räuchertofu/Walnüsse/rote
Linsen

für 4 Personen: 400 g Pasta

Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Das Gemüse schneiden, mit Zwiebeln und
Knoblauch anbraten. In der Zwischenzeit die
Pasta nach Anleitung kochen.

Variante Sojaschnetzel: Nach Anleitung mit
Wasser übergießen und mit Salz, Pfeffer,
Thymian und Rosmarin würzen.

Variante Räuchertofu: Den Tofu in kleine
Stückchen schneiden und mit dem Gemüse
anbraten.

Variante Walnüsse: Walnüsse hacken und mit
dem Gemüse anbraten.

Variante rote Linsen: Nicht vorher garen,
sondern mit dem Gemüse kurz anbraten.

Passierte Tomaten hinzugeben, abschmecken
und genießen!

