

MARLEY SPOON



EAT GREEN

KOCHEN & SPENDEN
SOMMER 2017

Vegetarische Linsenbolognese

mit Räuchertofu und Cavatappi



20-30min



4 Personen

Heute zeigen wir euch, dass man eine herzhaft Bolognese auch ohne Fleisch kochen kann. Wir verwenden dafür Tofu, ein asiatisches Grundnahrungsmittel, welches aus China stammt. Gewonnen aus Sojabohnen, ist Tofu eine tolle Proteinquelle und Alternative zu Fleisch. Ps.: Gut Essen und Gutes tun: Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Wiener Tafel.

Was du von uns bekommst

- Berglinsen
- Knoblauchzehe
- Dita Detox
- geräucherter Tofu ^{1,6}
- frischer Oregano
- Cavatappi ¹
- rote Zwiebel
- Dose Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 13.8g, Eiweiß 35.6g, Kohlenhydrate 128.8g



1. Linsen kochen

Einen mittleren Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Linsen** darin ca. 15-20Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Bolognese zubereiten

Währenddessen **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit einer Prise Salz und 1EL Öl in einer großen Pfanne ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Anschließend die **Linsen** und die **Tomaten** dazugeben. Mit 200ml Wasser ablöschen und einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, dann fein hacken. **Oreganoblättchen** abzupfen und die **Hälfte** davon grob hacken.



5. Tofu zugeben

Den **Tofu** in möglichst kleine Stücke hacken, dann mit dem **gehackten Oregano** zur **Sauce** dazugeben. Mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 5Min. köcheln.



3. Pasta kochen

Einen weiteren großen Topf mit viel Wasser und 1TL Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Cavatappi** darin ca. 6-7Min. bissfest gar kochen, dann abgießen und warm halten.



6. Fertigstellen

Die fertige **Pasta** mit der **Sauce** vermischen und mit den übrigen **Oreganoblättchen** garnieren.