

# Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

dazu marinierte Knoblauch-Tomaten

Vegan 30 – 40 Minuten • 4100 kj/980 kcal • Tag 2 kochen

32



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasauce



Spaghetti



Tofu-Hack



Zwiebel



Rüebli



Tomatenmark



Basilikum



Tomaten



Sonnenblumenkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

### Gut, im Haus zu haben

Oliveöl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	2 g	1 x	4 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Sojasauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Spaghetti <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tofu-Hack <b>11</b> <b>16</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	3 x	100 g	6 x	100 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Olivenöl*, Wasser*, Balsamicoessig*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	4100 kJ/980 kcal
Fett	4.99 g	34.06 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	5.21 g
Kohlenhydrate	17.34 g	118.25 g
- davon Zucker	2.97 g	20.28 g
Eiweiss	6.47 g	44.14 g
Salz	0.409 g	2.789 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene** : **11**) Soja **15**) Weizen **16**) Gerste.

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!).



## 1 Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Rüebli** längs halbieren und in 0.5 cm Stücke schneiden.

**Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden, die Stiele dabei aufbewahren.



## 4 Spaghetti kochen

Reichlich **heisses Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Spaghetti** dazugeben und 8 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## 2 Gemüse anschwitzen

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und **Rüebli** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.



## 5 Tomaten marinieren

In einer grossen Schüssel **Tomatenwürfel**, Hälfte der **Basilikumblätter**, nach Belieben **Knoblauch**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und kurz marinieren lassen.



## 3 Tofu-Hack anbraten

**Tofu-Hack** dazugeben und 1 – 2 weitere Min. anbraten.

**Knoblauch** dazugeben und 30 Sek. mit anbraten.

**Tipp:** Falls du frischen Knoblauch magst, halte etwas für die marinierten Tomaten zurück.

Bratpfanneneinhalt mit **Sojasauce**, **Tomatenmark**, „Hello Buon Appetito“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 150 ml [300 ml] **Wasser\*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren, **Basilikumstiele** dazugeben und abgedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Basilikumstiele** aus der **Bolognese** entfernen. Das aufgefangene **Kochwasser** zur **Sauce** geben und einmal aufkochen, bis eine sämige **Sauce** entsteht.

Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spaghetti** auf tiefe Teller verteilen und mit der **Bolognese** toppen.

**Marinierte Tomaten** darauf anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** und **restlichem Basilikum** garnieren.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Vegan spaghetti bolognese with minced tofu

served with marinated garlic tomatoes

Vegan 30-40 minutes • 4.100 kj/980 kcal • Cook on day 2

32



"Hello Buon Appetito" spice mix



Garlic clove



Soy sauce



Spaghetti



Tofu mince



Onion



Carrot



Tomato purée



Basil



Tomatoes



Sunflower seeds



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

### Good to have at hand

Olive oil\*, balsamic vinegar\*, salt\*, pepper\*, water\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy sauce <b>11</b> <b>15</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Spaghetti <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tofu mince <b>11</b> <b>16</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Olive oil*, water*, balsamic vinegar*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	601 kJ/144 kcal	4.100 kJ/980 kcal
Fat	4.99 g	34.06 g
- incl. saturated fats	0.76 g	5.21 g
Carbohydrate	17.34 g	118.25 g
- incl. sugar	2.97 g	20.28 g
Protein	6.47 g	44.14 g
Salt	0.409 g	2.789 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 11** Soya **15** Wheat **16** Barley

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



## 1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle. Finely chop the garlic.

Finely chop the onion.

Cut carrots in half lengthwise and cut into 0.5 cm pieces.

Cut tomatoes into 1 cm cubes. Cut basil leaves into fine strips, keeping the stems.



## 2 Sauté the vegetables

Toast sunflower seeds in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they start to smell good.

Remove from the frying pan and set aside.

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and sauté carrots and onion for 2-3 min. until colourless.



## 3 Sauté the tofu mince.

Add the tofu mince and sauté for 1-2 min. more. Add the garlic and sauté for 30 sec.

*Tip: If you like fresh garlic, hold some back for the marinated tomatoes.*

Deglaze the contents of the frying pan with soy sauce, tomato purée, "Hello Buon Appetito" spice mix, 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 150 ml [300 ml] water\* and bring to the boil.

Reduce the heat, add the basil stems, cover and simmer for 10-12 min.



## 4 Cook spaghetti

Pour plenty of boiling water\* into a large pot, add salt\* and bring to the boil.

Add the spaghetti and cook for 8 min. until al dente.

Then drain with a sieve.

Keep 100 ml [200 ml] of the cooking water\*.



## 5 Marinate the tomatoes

In a large bowl, mixed the diced tomatoes, half of the basil leaves, garlic according to taste, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar\*, salt\* and pepper\* and let everything marinate briefly.



## 6 Serve

Remove the basil stems from the bolognese. Add the collected cooking water to the sauce and boil once until a thick sauce forms.

Season with pepper\*.

Apportion spaghetti onto deep plates and top with bolognese.

Arrange marinated tomatoes on top and garnish with sunflower seeds and remaining basil.

## Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Spaghetti à la bolognaise végétalienne avec tofu haché avec des tomates à l'ail marinées

Végétalien 30 – 40 minutes • 4.100 kJ/980 kcal • Cuisiner au 2e jour

32



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Sauce soja



Spaghetti



Haché de tofu



Oignon



Carottes



Concentré de tomates



Basilic



Tomates



Graines de tournesol



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, vinaigre balsamique\*, sel\*,  
poivre\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x	2 g	1 x	4 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Sauce soja <b>(11)</b> <b>(15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Spaghetti <b>(15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tofu haché <b>(11)</b> <b>(16)</b>	1 x	180 g	2 x	180 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Concentré de tomates	1 x	70 g	2 x	70 g
Basilic	1 x	10 g **	1 x	10 g
Tomates	3 x	100 g	6 x	100 g
Graines de tournesol	1 x	20 g	1 x	40 g
Huile d'olive*, eau*, vinaigre balsamique*, Bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	601 kJ/144 kcal	4.100 kJ/980 kcal
Lipides	4.99 g	34.06 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	5.21 g
Glucides	17.34 g	118.25 g
- dont sucre	2.97 g	20.28 g
Protéines	6.47 g	44.14 g
Sel	0.409 g	2.789 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : (11) soja (15) blé (16) orge.**

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en petits dés.

Couper les carottes en deux dans le sens de la longueur et les couper en morceaux de 0.5 cm.

Couper les tomates en dés de 1 cm. Couper les feuilles de basilic en fines lanières, en conservant les tiges.



### 4 Cuire les spaghetti

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les spaghetti et les faire cuire 8 min pour qu'ils soient al dente.

Égoutter ensuite dans une passoire.

Conserver 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson\*.



### 2 Faire suer les légumes

Griller les graines de tournesol dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et les réserver.

Dans la même poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et y faire revenir les carottes et l'oignon pendant 2 à 3 min.



### 5 Faire mariner les tomates

Dans un saladier, mélanger les dés de tomates, la moitié des feuilles de basilic, l'ail selon les goûts, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique\*, du sel\* et du poivre\* et laisser mariner brièvement.



### 3 Faire revenir le tofu haché

Ajouter le tofu haché et le faire revenir 1 à 2 min supplémentaires.

Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes.

**Astuce :** Si vous aimez l'ail frais, gardez-en un peu pour les tomates marinées.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce soja, le concentré de tomates, le « Hello Buon Appetito », 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 150 ml [300 ml] d'eau\* et porter à ébullition.

Réduire le feu, ajouter les tiges de basilic et laisser mijoter à couvert pendant 10 à 12 min.



### 6 Dresser

Retirer les tiges de basilic de la bolognaise.

Ajouter l'eau de cuisson récupérée à la sauce et porter à ébullition jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Poivrer\*. Répartir les spaghetti dans des assiettes creuses et les napper de bolognaise.

Disposer les tomates marinées par-dessus et garnir de graines de tournesol et du reste du basilic.

### Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

