

# Vegane Spaghetti Bolognese mit Tofuhack

getoppt mit gerösteten Sonnenblumenkernen & Basilikum

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 985 kcal • Tag 5 kochen

6



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Knoblauchzehe



Sojasauce



Spaghetti



Tofu-Hack



Zwiebel



Rüebli



Basilikum



Tomaten



Sonnenblumenkerne



stückige Tomaten



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g

\*\*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. 740 g)
Brennwert	556 kJ/ 133 kcal	4123 kJ/ 985 kcal
Fett	4.68 g	34.72 g
- davon ges. Fettsäuren	0.72 g	5.33 g
Kohlenhydrate	15.95 g	118.38 g
- davon Zucker	2.83 g	20.97 g
Eiweiss	5.96 g	44.22 g
Salz	0.451 g	3.349 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!)



## 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.



## 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.

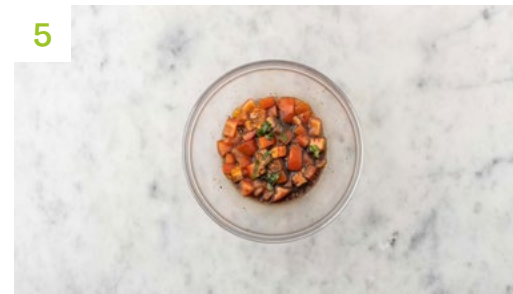


## Gemüse anschwitzen

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.



## 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.



## 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**, **stückigen Tomaten**, „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.



## 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.

## En Guete!



# Vegan spaghetti bolognese with tofu mince topped with roasted sunflower seeds & basil

Vegan Family 30-40 minutes • 985 kcal • Cook on day 5



“Hello Buon Appetito” spice mix



Garlic clove



Soy sauce



Spaghetti



Tofu mince



Onion



Carrots



Basil



Tomatoes



Sunflower seeds



Chopped tomatoes



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy sauce <b>(11) (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) (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
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g

\*\*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. 740 g)
Calories	556 kJ/ 133 kcal	4.123 kJ/ 985 kcal
Fat	4.68 g	34.72 g
- incl. saturated fats	0.72 g	5.33 g
Carbohydrate	15.95 g	118.38 g
- incl. sugar	2.83 g	20.97 g
Protein	5.96 g	44.22 g
Salt	0.451 g	3.349 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.

Halve carrots lengthwise, then chop into 0.5 cm pieces.

Cut tomatoes into 1 cm cubes.

Cut basil leaves into fine strips, keeping the stems.



## 4 Cook spaghetti

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add a little 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\*.

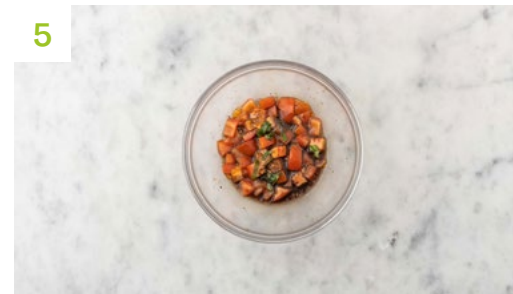


## 2 Sauté the vegetables

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.



## 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.



## 3 Sauté the tofu mince.

Add 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 contents of pan with soy sauce, chopped tomatoes, "Hello Buon Appetito", 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and 150 ml [300 ml] water\* and bring to the boil.

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



## 6 Serve

Remove the basil stems from the bolognese.

Add the collected cooking water\* to the sauce and bring to the boil 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.

**Bon appetit!**

# Spaghetti bolognaise végétalienne avec haché de tofu surmontées de graines de tournesol grillées & de basilic

Végétalien Family 30 – 40 minutes • 985 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Gousse d'ail



Sauce soja



Spaghetti



Haché de tofu



Oignon



Carotte



Basilic



Tomates



Graines de tournesol



Tomates en morceaux



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 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
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g

\*\*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. 740 g)
Valeur calorique	556 kJ/ 133 kcal	4.123 kJ/ 985 kcal
Lipides	4.68 g	34.72 g
- dont acides gras saturés	0.72 g	5.33 g
Glucides	15.95 g	118.38 g
- dont sucre	2.83 g	20.97 g
Protéines	5.96 g	44.22 g
Sel	0.451 g	3.349 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

Faire 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'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

Faire 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.



### 3 Faire revenir le tofu haché

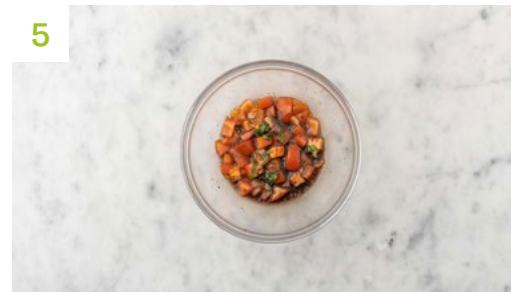
Ajouter le haché de tofu pour 1 à 2 min supplémentaires.

Ajouter l'ail et faire revenir 30 secondes.

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

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

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



### 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.

Bon appétit !