

SPORT & ERNÄHRUNG

VEGGIE-BOLOGNESE 1/2



FOOD FACTS

Unsere Veggie-Bolognese schmeckt nicht nur fantastisch und macht satt, sie ist auch gut für Deine Gesundheit. Warum? Das erfährst Du hier:

- ◆ Tofu ist leicht bekömmlich und eignet sich perfekt für alle, die einen empfindlichen Magen oder Verdauungsprobleme haben. Mit ca. 15 Prozent pflanzlichem Protein liefert Tofu etwa genauso viel Eiweiß wie die meisten Fleischsorten. Darüber hinaus ist er cholesterinfrei und kalorienarm. Aufgrund des hohen Eiweißgehalts macht er lange satt.
- ◆ Die in Sellerie enthaltenen ätherischen Öle und Bitterstoffe können Magenbeschwerden lindern. Neben Vitamin A, B, C und E enthält er außerdem viele Ballaststoffe.
- ◆ Möhren enthalten besonders viel Beta-Carotin. Der Körper wandelt diesen Pflanzenstoff in Vitamin A um, das für die Sehkraft der Augen wichtig ist. Der Gehalt an Beta-Carotin in Möhren kann sogar Sonnenbrand vorbeugen und Hautrötungen lindern. Damit der Körper das fettlösliche Beta-Carotin optimal verarbeiten kann, müssen Möhren immer mit etwas Fett zubereitet werden. Dafür reicht aber schon eine kleine Menge. Gesünder ist es außerdem, Möhren zu erhitzen. Damit der Körper das Beta-Carotin nutzen kann, müssen die Zellwände durch Hitze aufgebrochen werden.

SPORT & ERNÄHRUNG

VEGGIE-BOLOGNESE 2/2

*Das Rezept –
Schritt für Schritt
nachkochen***Allgemein**

40 Minuten Zubereitungszeit
450 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Spaghetti
250 g	Räuchertofu
2 EL	Soja-Soße
4 EL	Öl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2	Staudensellerie
5	Möhren
1 EL	Tomatenmark
500 g	passierte Tomaten
1	Lorbeerblatt
	getrockneter Oregano,
	Basilikum und Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Parmesan

- 1** Sellerie, Möhre und Zwiebeln fein würfeln.
- 2** 2 EL Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Top erhitzen. Die Gemüswürfel hinzugeben und anbraten.
- 3** Den Räuchertofu mit einer Gabel zerdrücken. In ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu herauspressen.
- 4** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu darin kross anbraten.
- 5** Die Spaghetti in reichlich kochendem Wasser bissfest garen.
- 6** Den angebratenen Tofu zum Gemüse geben. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen.
- 7** Die Knoblauchzehe klein hacken und zur Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter ergänzen. Bei kleiner Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 8** Bolognese mit den Spaghetti in einem tiefen Teller servieren.
- 9** Nach Belieben etwas Parmesan dazugeben.