

Vegetarische Nudelsoße

Zutaten für 4 — 5 Portionen:

500 g	Gemüse (Möhre, Zucchini, Sellerie, Paprika)
1	mittelgroße Zwiebel
300 g	Tofu, natur
1 EL	Rapsöl
2 — 3 EL	Tomatenmark
$\frac{3}{4}$ L	Wasser
	Salz, Pfeffer, Paprika
	Knoblauch, Kräuter der Provence
1 Prise	Zucker
	Zitrone

Zubereitung:

1. Den Tofu auf ein Brett legen und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, den zerdrückten Tofu anbraten (ca. 10 — 20 Min), so dass die Flüssigkeit verdampft. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräuter der Provence würzen.
3. Gemüse putzen, waschen und sehr fein würfeln.
4. Tomatenmark dazugeben, weiter anschmoren lassen. Gemüse zufügen.
5. Nach und nach das Wasser zugeben. Ablöschen und einkochen lassen.
6. Kräftig abschmecken

Tipp:

Anstatt Tofu können Sie auch geschroteten Grünkern oder rote Linsen als Fleischersatz verwenden. Natürlich können Sie auch nur Gemüse nehmen.

Nährwerte pro Portion:

134 kcal	8 g Fett	5 g Kohlenhydrate	11 g Eiweiß	2 g Ballaststoffe
----------	----------	-------------------	-------------	-------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim