

Ulis vegetarische Bolognese

(Reicht für 1000g Nudeln)

400g Tofu (mein Favorit ist der Bio-Tofu vom Aldi)

- erst klein brechen und dann zwischen den Fingern zerbröseln oder mit einer Gabel zu kleinen Krümeln zerdrücken

2 TL Gemüsebrühepulver und

5 EL Sojasoße

- über die Tofubrösel geben und dann vermengen; mindestens 10 Min ziehen lassen; in der Zeit

4 St. Zwiebeln

- würfeln und 2 Min alleine anbraten
- dann Tofumasse dazu geben und alles zusammen (mit Rapsöl oder zum Braten geeignetem Olivenöl) gut anbraten (darf braun werden, aber nicht anbrennen), und dabei evtl. noch mit etwas **Grill- oder Hackfleischwürzsalz** würzen
- dann folgendes dazu geben:

1 Fl. Passierte Tomaten (700g)

300 ml Wasser (Tomatenflasche damit ausspülen)

1 P. Sojasahne (200-250g, mein Favorit ist die Bio Sojacreme vom Rewe oder vom dm)

1 geh. EL Oregano

1 geh TL Gemüsebrühepulver

Nach Bedarf **Pfeffer und Salz**

Ein paar Minuten köcheln lassen, fertig!

Hier downloaden:

<https://ulrikeclassenbuettner.de/2022/08/20/ulis-vegetarische-frikadellen-das-rezept/>