

## **Tofu-Bolognese mit Zucchini-Nudeln und Mandelparmesan** (vegan, für 2 Personen)

1 Block Tofu natur, in kleine Würfel geschnitten  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Knoblauch, fein gehackt  
Chili  
Kräuter nach Belieben  
Tomatenmark  
Rotwein  
1 große oder 2 kleine Zucchini  
gemahlene Mandeln  
Salz

Die Zucchini mit dem Sparschäler der Länge nach als Nudeln „abziehen“. (Das Kernhaus wird nicht verwendet, kann z.B. mit anderen Zucchini zu einer Suppe verarbeitet werden.) Mit etwas Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen und ziehen lassen.

Den Tofu in einer Pfanne mit viel Öl heiß anbraten, bis er goldbraun und ziemlich fest ist. Danach bei mittlerer Hitze Chili, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und dünsten. Mit Wein und Tomatenmark ablöschen. Noch ein paar Minuten köcheln, die Kräuter, eine Prise Salz und abgetropften Zucchini-Nudeln zugeben und noch 1-2 Minuten auf dem Herd ziehen lassen. Mit einer Mischung aus gemahlenden Mandeln und Salz (ca. 20:1 – lieber zuwenig Salz, deshalb vorher ausprobieren) als Parmesnersatz bestreut servieren.  
Schmeckt selbstverständlich auch mit „richtigem“ Parmesan.

Resteverwertung: Zucchini-Kernhaus in einer Suppe mitverkochen.