

Rezept

Spaghetti Bolognese mit Pilzen und Nüssen

Ein Rezept von Spaghetti Bolognese mit Pilzen und Nüssen, am 28.06.2026

Zutaten

1 mittelgroße Zwiebel (ca. 150 g)	2 Knoblauchzehen
2 Möhren (ca. 200 g)	1 Stange Staudensellerie
200 g braune Champignons	100 g Walnüsse
200 g Räuchertofu	2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark	1 EL Rohrohrzucker
400 ml Gemüsebrühe	4 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	660 g passierte Tomaten
1 TL Salz	1 Lorbeerblatt
1 EL Sojasauce	Pfeffer
500 g Spaghetti	

Außerdem

Basilikumblätter zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal, 28 g F, 30 g EW, 109 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren und Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons säubern und fein hacken, ebenso die Walnüsse. Den Tofu mit den Händen zerkrümeln.
2. Das Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren und Sellerie dazugeben und ca. 4-5 Min. mitbraten. Zuletzt Champignons, Walnüsse und Tofu hinzufügen und weitere 5 Min. braten. Immer wieder umrühren.
3. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und kurz anschwitzen. Anschließend mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Kräuterzweige waschen und trocken schütteln
4. Passierte Tomaten, 1 TL Salz, Lorbeer, Sojasauce und übrige Gemüsebrühe unterrühren, Deckel auflegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen. Kräuterzweige und Lorbeer herausfischen und die Sauce nochmals abschmecken.
5. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen, abgießen. Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen, je 1 Schöpfer Bolognese daraufgeben.