

Spaghetti mit Champignon-Tofu-Bällchen



Langweilig? Fad? Mitnichten! Denn langweilige Tofuschnitzel waren gestern: Im diesjährigen Veganuary-Rezept Nummer zwei wird das Sojaprodukt zu pflanzlichen Meatballs verarbeitet.

Zugegeben: Nach Fleisch schmecken die Champignon-Tofu-Bällchen nicht. Das Ziel veganer Gerichte ist es aber oft auch nicht, tierische Produkte geschmacklich 1:1 zu imitieren, sondern eine leckere und nahrhafte Alternative zu bieten. Der Räuchertofu verleiht den Kugeln als Basis bereits ein spannendes Aroma, Champignons sowie Baumnüsse bringen nebst mehr Geschmack auch Abwechslung in die Konsistenz. Serviert werden die Bällchen zu Spaghetti mit Tomatensauce.

Am allerbesten schmecken sie frisch; man kann die Kugeln aber auch formen und vor dem Braten maximal drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Die Sauce hält sich in einem luftdichten Gefäß sogar noch länger und lässt sich auch gut einfrieren.

Tomatensauce

- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgrosse Zwiebel, klein gehackt
- 2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Dose (ca. 280 g) gehackte Tomaten aus der Dose (Pelati)
- 500 g Passata
- 1 bis 2 Prisen Zucker
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrocknetes Basilikum
- Salz und Pfeffer

Champignon-Tofu-Bällchen

- 250 g Räuchertofu
- 170 g braune Champignons
- 1½ EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, klein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver
- ½-¾ TL Salz
- ⅛ TL schwarzer Pfeffer
- 50 g Baumnüsse, sehr klein gehackt
- 40 g Paniermehl

- 2-3 EL vegane Milch nach Wahl
- Etwas Olivenöl zum Braten

Zusätzlich

- 500 g Spaghetti
- Etwas geriebener veganer Parmesan, optional
- Gehacktes frisches Basilikum zum Garnieren, optional

Tomatensauce

1. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke dünsten, bis sie glasig werden. Knoblauch dazugeben und weiterdünsten, bis die Zwiebelstücke goldbraun sind.
2. Mit Pelati und Passata ablöschen.
3. Zucker, Gewürze, Salz und Pfeffer einrühren und die Sauce während mindestens 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen; dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss abschmecken.

Champignon-Tofu-Bällchen

1. In der Zwischenzeit die Bällchen zubereiten. Dafür den Räuchertofu in einem Geschirrtuch auspressen. Danach Tofu und Champignons im Mixer kleinhackeln.
2. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Knoblauch dazugeben und für 2 Minuten weiterdünsten.
3. Die Champignon-Tofu-Stückchen, die Gewürze sowie Salz und Pfeffer begeben und für circa 8 Minuten dünsten, bis die Mischung gar ist und deutlich an Flüssigkeit verloren hat. Etwas auskühlen lassen.
4. Baumnüsse, Paniermehl und vegane Milch begeben, alles gut vermischen und zu Bällchen à je 40 g formen. Beiseitestellen.

Finish

1. Spaghetti nach Packungsangabe al dente kochen und abgiessen; dabei ein halbes Glas des Pastawassers auffangen.
2. Währenddessen die Bällchen für etwa 5 Minuten in etwas Öl rundherum knusprig braten.
3. Die Spaghetti mit ca. ¼ der Sauce und mit 3-5 EL des Pastawassers zurück in den Topf geben und gut vermischen.
4. Pasta auf vier Teller verteilen, restliche Sauce darübergerben und 3 Bällchen pro Teller platzieren.
5. Nach Wunsch mit veganem Parmesan und frischem Basilikum garnieren. Sofort servieren.

Zubereitungsdauer: circa 45 Minuten

Casadei Armonia Rosso bio Toscana IGT

Leuchtendes Rubinrot. In der Nase verführerischer Duft von roten Beeren und schwarzen Kirschen. Voll im Gaumen, mit samtigen Tanninen und langem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)