



Lokale Agenda 21 Falkensee AG Umwelt

Rezepte

Förderverein
Lokale Agenda 21 Falkensee e.V.

Am Gutspark 4
14612 Falkensee
Tel. 0 33 22 - 4 23 68 17
Fax 0 33 22 - 4 33 68 18

www.agenda21-falkensee.de
umwelt@agenda21-falkensee.de

Riesennudel mit Bolognese-Füllung

- 1 Pck. Riesennudeln
- 400 g Tofu natur (von Taifun, der Einzige der sich knusprig anbraten lässt)
- 1 große Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße
- 200 g Tomatenmark
- 100 ml Sojasahne

Öl zum Anbraten, Gemüsebrühe, Paprika, Salz, Chili oder Pfeffer

Tofu mit der feinen Gemüsereibe reiben, Zwiebel und Möhre in kleine Würfelchen schneiden, Öl erhitzen, Zwiebel und Möhre anbraten, Knoblauch dazu pressen, Tofu dazu, auf großer Flamme knusprig anbraten, alles mit Sojasoße ablöschen, Tomatenmark, Sojasahne, mit Brühe und den Gewürzen abschmecken, Riesennudeln nach Packungsanleitung kochen, mit der Bolognese füllen