

FTP Bolognese



Diese pflanzenbasierte FTP-Variante liefert das vollmundige, herzhaft aromatische Profil und die charakteristische Textur einer klassischen Bolognese. Die fleischige Struktur des FTP Minced bewahrt ihre Saftigkeit und nimmt Aromen, Fette und Gewürze effizient auf – optimal für professionelle Anwendungen.

Zutaten:

- 100 g FTP Minced
- 200 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 3 EL Olivenöl
- 2 g Rindfleischaroma (optional)
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 350 ml Tomatensauce

- 10 g frische Petersilie, gehackt
- 2 g getrockneter Basilikum
- 2 g getrockneter Thymian
- 2 g getrockneter Rosmarin
- 2 g Salz
- 1 g schwarzer Pfeffer
- 60 g Parmesan (optional)
- 2 Eier (optional)
- 250 g Tagliatelle oder Spaghetti

Zubereitung

Gemüse:

- Olivenöl in einer Pfanne bei ca. 120 °C (mittlere Hitze) erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten glasig sautieren.
- Tomatenmark einrühren und weitere 2 Minuten mitrösten.
- **Optional:** Für ein intensiveres, fleischiges Aromaprofil 2 g Rindfleischaroma in 200 ml warmer Gemüsebrühe oder Wasser lösen.

Sauce + FTP Minced:

- Mit Tomatensauce und Brühe bzw. Wasser ablöschen.
- Trockenes FTP Minced sowie die getrockneten Kräuter zugeben und 5–10 Minuten köcheln lassen. Durch die feinporige Struktur hydratisiert FTP Minced schnell und gleichmäßig und nimmt die Sauce vollständig auf.
- Zum Schluss Petersilie unterheben.

Pasta:

- Tagliatelle in Salzwasser garen.
- Optional: Pasta nur al dente kochen. Parmesan mit 2 Eiern (alternativ etwas Pastawasser) und Pfeffer cremig verrühren. Die heiße Pasta mit der Mischung vermengen.



Serviovorschlag:

Bolognese-Sauce über die Pasta geben und mit frisch geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie garnieren.