

# Gemüse-Bolognese



## ZUTATEN (4 Pers.):

- 400 g Vollkornspaghetti
- 250 g Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Olivenöl
- 10-12 Cocktailtomaten
- 400 ml pas. Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- (scharfes) Paprikapulver
- Frischer/TK/getrockneter Basilikum

## SCHRITTE:

- 1) Karotten schälen, restliches Gemüse waschen. Karotten, Zucchini, Paprika in Würfel schneiden, Tomaten halbieren, Schalotte und Knoblauch fein hacken.
- 2) In einer großen Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten ca. 2 Minuten andünsten.
- 3) Karotten, Zucchini und Paprika für ca. 10 Minuten anbraten.
- 4) Gemüse in der Pfanne zur Seite schieben. 1-2 TL (scharfes) Paprikapulver direkt in die Pfanne geben, Knoblauch und Cocktailtomaten dazu geben und alles ca. 3 Minuten anbraten.
- 5) Alles in der Pfanne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6) Das Gemüse mit den passierten Tomaten ablöschen und 10-15 Minuten köcheln lassen. (Je nachdem wie weich das Gemüse werden soll)
- 7) In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.
- 8) Etwas von dem Nudelwasser mit in die Soße geben und mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9) Genießen :)

## ZUBEREITUNGS-TIPP:

- Die Gemüse-Bolognese kann mit beliebigen Gemüsesorten zubereitet werden. (z.B. Aubergine oder Champignons).
- Zum Verfeinern können noch mehr frische oder getrocknete Kräuter, wie z.B. Oregano, Rosmarin oder Thymian in die Soße gegeben werden.

**Unser  
Club.de**

