

Spaghetti mit Gemüse - Bolognese

Kategorien: Nudeln, Gemüse, Vegetarisch

Zutaten für: 4 Personen

200	Gramm	Zwiebeln
2		Frische Lorbeerblätter
6	Essl.	Olivenöl
200	Gramm	Möhren
100	Gramm	Staudensellerie
300	Gramm	Kohlrabi
150	Gramm	Sellerie
200	Gramm	Porree
40	Gramm	Tomatenmark
		Salz, Zucker
		Cayennepfeffer
1	Dose	Tomaten (800 g EW)
250	Gramm	Spaghetti
2		Knoblauchzehen
1/2	Teel.	Oregano (getrocknet)

Anleitung:

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne mit dem Lorbeer in 5/6 des Olivenöls bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren sanft andünsten.

2. Alle Gemüsesorten schälen oder putzen, sehr fein würfeln und jeweils sofort unter die Zwiebeln mischen und mitdünsten. Zum Schluss den Porree unter Rühren 1 Minute mitdünsten, dann die Gemüse an den Rand schieben.

3. Hitze etwas heraufschalten. Restliches Öl in die Mitte der Pfanne geben, Tomatenmark untermischen und leicht anbraten. Dann gründlich mit dem Gemüse vermengen und mit Salz, 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer würzen.

4. Tomaten abgießen (dabei die Flüssigkeit auffangen), abspülen, grob zerkleinern, untermischen und ohne Deckel bei schwacher Hitze 15 Minuten weiterschmoren (falls die Sauce zu trocken wird, esslöffelweise Tomatenflüssigkeit dazugeben).

5. Inzwischen die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Knoblauch pellen und durchpressen, Oregano zerreiben, beides unter die Sauce rühren und mit Salz, Zucker und Cayenne nachwürzen. Den Sugo nach Geschmack mit frisch geriebenem Parmesan zu den Spaghetti servieren.

Nährwerte pro Person: Fett in g: 22, Kohlenhydrate in g: 55, kcal: 499, kJ: 2085

Zubereitungszeit: 75 min