



Spaghetti. Mit Veggie-Bolognese



Zutaten für 4 Personen

Spaghetti

- Etwa 400 g Spaghetti
- Etwas Salz

Veggie-Bolognese

- 100 g Karotten
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Sellerie
- 100 g Zucchini
- 100 g Zwiebelwürfel

- 250 ml Apfelsaft
- 20 g Butterschmalz
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 200 ml stückige Tomaten (Dose)
- 50 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 TL Tomatenmark
- Etwas Salz, Chili und Zucker



Zubereitung

Nährwerte

(bezogen auf 1 Portion):

Energie: 384 kcal; Eiweiß: 7,5 g
 Kohlenhydrate: 49 g; Fett: 18,5 g
 davon gesättigte FS: 5 g
 davon ungesättigte FS: 13,5 g
 Ballaststoffe: 5,5 g; Zucker: 7,5 g
 Salz: 2 g

Spaghetti

- 1 Die Spaghetti in Salzwasser kochen. (Kochzeit siehe Verpackung)

Veggie-Bolognese

- 1 Karotten, Blumenkohl, Sellerie und Zucchini aktivieren, zusammen mit 200 ml Wasser feinkörnig mixen und auf ein Sieb geben. Die Flüssigkeit auffangen (Gemüsefonds).
- 2 Die Zwiebelwürfel aktivieren und mit feingehacktem Rosmarin, Thymian und Chili in Butterschmalz goldgelb anschwitzen.
- 3 Mit Apfelsaft ablöschen und bis auf ein Achtel einkochen.
- 4 Tomatenmark, stückige Tomaten und den Gemüsefond darunter rühren. Für circa zwei Minuten sämig kochen, dann das Gemüsegries einmal aufkochen, hinzugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren und ggf. nachwürzen.