Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

» 2 Möhre(n)
» 100g Zucchini
» 100g Staudensellerie
» 2 Schalotte(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 3 EL Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 500ml Dosentomaten
» 1 EL Tomatenmark
» 1 TL Zucker
» Kräuter (italienische)
» etwas Tabasco
» 500g Spaghetti

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen, putzen. Zucchini, Staudensellerie abbrausen, putzen, in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, hacken.

2. Das Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Möhren, Sellerie und Zucchini hinzufügen, kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Danach 100ml Wasser angießen und alles in etwa 5min bissfest dünsten.

3. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben. Mit Zucker, italienischen Kräutern und Tabasco abschmecken. Auf der abgeschalteten Herdplatte kurz ziehen lassen.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Angabe bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit der Gemüse-Bolognese anrichten. Evtl. mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Nährwerte: 550kcal/E15g/F8g/KH97g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005 Rezept-Nr: 1497

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke