



Hauptspeise

Rezept 5/2024

Vegetarische Bolognese

auf Karotten
Zucchini Nudeln

Zutaten 8 Personen Kcal. 228, 1 Portion

Bolognese

- 200 g Lupinenschrot
- 40 g Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Knollensellerie
- 300 g Karotten
- 2 Zwiebeln
- 800 g Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 100 g Tomatenmark
- 2 Dosen stückige Tomaten (400 ml)
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Basilikum, frisch
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL Chili, gemahlen

Nudeln

- 3 Karotten
- 3 Zucchini
- 3 Pastinaken

Zucchini, Karotten und Pastinaken waschen, putzen und am besten auf einem Gemüsehobel oder auf einer Mandoline längs in dünne Streifen ziehen und beiseitestellen.



Zubereitung

- Den Lupinenschrot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser etwa 1 Stunde quellen lassen.
- Karotten und Sellerie schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln.
- Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
- Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken.
- Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Den Lupinenschrot in einem Sieb gut abtropfen lassen und zusammen mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem geraspelten Gemüse unter Rühren anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.
- Mit Gemüsebrühe und Dosentomaten ablöschen, Rosmarin und Lorbeer dazugeben.
- Bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen und dabei mehrmals umrühren.
- Die Lupinen-Bolognese abschmecken, die Lorbeerblätter herausfischen.
- Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen für die Spaghetti darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spaghetti auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber verteilen. Mit frischem Basilikum und Petersilie garnieren.