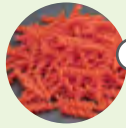


Pasta mit Gemüsebolognese



Zutaten für 4 Personen



500 g Spirelli aus roten Linsen



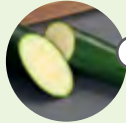
3 Karotten



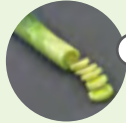
2 Stangen Staudensellerie



1 Paprikaschote



1 Zucchini



1 Stange Lauch



2 Knoblauchzehen



700 g passierte Tomaten



4 EL Olivenöl



1 TL getr. italienische
Kräuter



Jodsalz mit Fluorid
Pfeffer

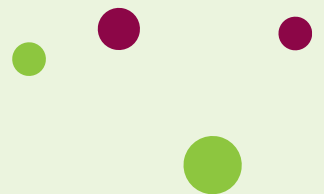


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 45 min

- Küchenmesser
- 2 große Töpfe
- Sparschäler
- Rührlöffel
- Schneidebretter
- ggf. Nudelsieb

*Variation

Gemüse der Saison
verwenden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Pasta mit Gemüsebolognese



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Stangensellerie und Zucchini waschen und putzen. Paprika waschen, vierteln und entkernen. Karotten schälen und waschen. Lauch halbieren, waschen und putzen. Alle Gemüse in sehr feine Würfel schneiden.
- 2** Den Topf aufheizen und dann 4 EL Olivenöl hineingeben. Das Gemüse hinzufügen und 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
- 3** Knoblauch schälen und fein hacken, zum Gemüse geben und weitere 2 Minuten dünsten.
- 4** Die passierten Tomaten dazugeben und die Gemüsebolognese zum Kochen bringen. 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 5** Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und in einem Nudelsieb abgießen.
- 6** Zum Schluss die Gemüsebolognese mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.



Tipps+Tricks

- Dazu ggf. frisch geriebenen Käse und frische Kräuter reichen.
- Man kann passierte Tomaten auch selbst machen. Dazu reife Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Haut kreuzförmig einritzen. Die Tomaten für wenige Minuten in kochendes Wasser legen und anschließend unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Dann mit einem Messer die Haut abziehen und die Tomaten durch ein Sieb streichen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages