Rezept

Gemüse-Bolognese

Ein Rezept von Gemüse-Bolognese, am 28.05.2025

Zutaten

500 g	Champignons
1	Knollensellerie (500 g)
4 EL	Rapsöl
3 EL	Tomatenmark
	Salz
150 g	Walnusskerne
	frisch geriebener Parmesan zum Servieren
2–3	Möhren
1	Zwiebel
250 g	mageres Rinderhackfleisch
1 TL	getrocknete Kräuter der Provence
	Pfeffer
5 EL	Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Champignons putzen und fein hacken. Die Möhren und den Sellerie waschen, schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden krümelig braun braten, dabei Tomatenmark, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben. Dann das Gemüse hinzufügen und unter Wenden ca. 5 Minuten mitbraten. Etwa 1 l Wasser angießen, die Nüsse hinzufügen und alles offen bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 20 Min. einkochen lassen. Die Sahne unterrühren und die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Bolognese heiß mit Nudeln und Parmesan servieren.

4. Zum Einfrieren auskühlen lassen und portionsweise in Gefrierbeutel oder -boxen füllen.