Rezept

Gemüse-Kräuter-Bolognese mit Spaghetti

Ein Rezept von Gemüse-Kräuter-Bolognese mit Spaghetti, am 30.05.2025

Zutaten

1	kleiner Kohlrabi (ca. 200 g)
100 g	Knollensellerie
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 kleine Dose	geschälte Tomaten (400 g Inhalt)
	Zucker
	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Vollkorn-Spaghett
2	kleine Möhren (ca. 140 g)
150 g	Staudensellerie
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenmark
1/2 TL	getrockneter Thymian
	Salz
je 2 Stiele	Basilikum und Petersilie
	Chilipulver (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi, Möhren und Knollensellerie schälen und putzen. Zartes Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabi, Möhren und Sellerie mit dem Messer in kleine Würfel schneiden oder erst in grobe Stücke schneiden und dann mit dem Blitzhacker mittelfein hacken.

2. Den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten. Das zerkleinerte Gemüse dazugeben und unter Rühren 3 Min. anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Tomaten noch in der Dose kleiner schneiden, samt Saft zum Gemüse geben. Mit Thymian, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel und unter gelegentlichem Rühren in 15-20 Min. dicklich einköcheln lassen.

4. Während die Sauce kocht, Basilikum trocken abreiben, Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und bis auf einige kleine Blättchen zum Garnieren fein schneiden. Das Kohlrabigrün ebenfalls fein schneiden.

5. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

6. Die zerkleinerten Kräuter und das Kohlrabigrün in die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver abschmecken. Die Gemüse-Kräuter-Bolognese mit den Spaghetti mischen, in zwei vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit den Kräuterblättchen garniert sofort servieren.