

Rezept

Pasta mit Veggie-Bolognese

Ein Rezept von Pasta mit Veggie-Bolognese, am 31.05.2023

Zutaten

1 große Aubergine (ca.500 g)	Salz
250 g Bundmöhren (mit Grün)	4 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	Pfeffer
400 g Spaghetti	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 495 kcal, 12 g F, 13 g EW, 76 g KH

Zubereitung

1. Die Aubergine waschen, putzen und in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Die Auberginenwürfel salzen und ca. 20 Min. ziehen lassen, so wird ihnen Flüssigkeit entzogen und sie werden beim Braten krosser.

2. Inzwischen von den Möhren das Grün abschneiden, gründlich waschen und trocken schütteln, die groben Stiele entfernen. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln.

3. Die Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Auberginen darin bei starker Hitze ca. 2 Min. unter Wenden anbraten. Das übrige Olivenöl (2 EL) und die Möhrenwürfel dazugeben und alles 2 Min. weiterbraten. Die Tomaten samt Saft und 100 ml Wasser hinzufügen. Unter Rühren aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. schmoren.

4. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Möhrengrün fein hacken. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Das Möhrengrün daraufstreuen.