

Rezept

Rosenkohl-Bolognese mit Püree

Ein Rezept von Rosenkohl-Bolognese mit Püree, am 20.04.2024

Zutaten

400 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
1 große Zwiebel	1 große Möhre
300 g Rosenkohl	2 EL Rapsöl
250 g mageres gemischtes Hackfleisch	2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
1-2 TL getrockneter Majoran	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 26 g F, 35 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf in wenig Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. weich garen.

2. Inzwischen Zwiebel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen halbieren oder vierteln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, das Hackfleisch darin bei starker Hitze unter Rühren 2-3 Min. krümelig anbraten. Die Zwiebel- und Möhrenwürfel dazugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit anrösten, dann alles mit der Brühe ablöschen.

3. Zuletzt den Rosenkohl dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Die Bolognese nochmals aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Währenddessen die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dabei etwas Sud auffangen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, das restliche Öl untermischen. Bei Bedarf etwas aufgefangenen Sud dazugeben, bis das Püree cremig ist. Zum Servieren das Püree abschmecken und mit der Bolognese auf Tellern anrichten.