

Vegetarische Bolognese (4 Portionen)

pro Portion: ca. 11 g Eiweiß, ca. 130 kcal



ZUTATEN:

Menge	Zutaten	EW g	kcal
1	Blumenkohl (ca. 400 g essbarer Teil)	10	26,5
500 g	Champignons	20,5	115
3	mittelgroße Möhren (ca. 240 g)	2	94
2	mittelgroße Zwiebeln	2	47
1 Dose	gehackte Tomaten	6	136
200-250 g	passierte Tomaten	2	56
3 EL	Tomatenmark	2	47
1	Knoblauchzehe	0	4
	Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano	0	0
Gesamt		44,5	525,5

1 Portion	gekochte Spaghetti (150 g)	9	237
-----------	----------------------------	---	-----

→ Die Blumenkohlröschen, die Champignons und die Möhren jeweils in einem Mixer reiskorngross zerkleinern, die Zwiebeln in Würfel schneiden und die Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken.

→ Erst die Champignons in der Pfanne scharf anbraten, dann die Zwiebeln, danach die Möhren und den Blumenkohl hinzugeben.

→ Danach das Tomatenmark hinzugeben und alles etwas anrösten, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Oregano abschmecken.

→ Gehackte Tomaten und den Knoblauch sowie -je nach Wunsch- die Menge an passierten Tomaten dazugeben.

→ Alles etwas köcheln lassen. Zum Schluss bei Bedarf nachwürzen.