

# Mediterrane Gemüse Bolognaise

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die gesunde ,fleischlose Alternative für jeden Tag, schnell gemacht

## Zutaten

- 1 kleine Dose Tomatensugo
- 3 - 4 vollreife Freilandtomaten, entkernt, in grobe Würfel geschnitten (Am Mittelmeer kennt man keine gehäuteten Tomaten)
- 1 - 2 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 - 2 fein gewürfelte Knoblauchzehen, mit etwas Salz gerieben
- 2 kleine Stangen Frühlingslauch, gewürfelt
- 1 kleiner, frischer Fenchel, gewürfelt
- 1 grüne Zucchini, gewürfelt
- 1 grüner Gemüsepaprika, gewürfelt
- 1 roter Gemüsepaprika, gewürfelt
- 8 - 10 kernlose, schwarze Oliven, klein gewürfelt
- ½ fein gewürfelte Chili Schote
- 1 El gehackte Kapern
- 2 El frische Kräuter nach Marktlage wie:
  - Thymian, Majoran, krause Petersilie, gehackt
- 50 g harter, blättrig gehobelter Bergkäse, Appenzeller, Gryerzer o. Ä.
- Etwas gutes Olivenöl
- 250 g Hartweizen - Spagetti
- Salz, Pfeffer, etwas Cayennepulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

In etwas Olivenöl die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anschwitzen.

## **Schritt2**

Nach Garpunkt, den Fenchel, das Frühlingslauch, den bunten Paprika, Chili und die Zucchini dazu geben.

## **Schritt3**

Mit dem Tomatensugo aufgießen, etwas Salzen und pfeffern, 3 - 5 min. leise köcheln lassen, „bissfest“ halten.

## **Schritt4**

Zuletzt folgen die frischen Tomaten, die Oliven, die Kapern und die gehackten Kräuter.

## **Schritt5**

Anrichtevorschlag:

## **Schritt6**

Die bissfest, in Salzwasser gekochten Spagetti abgießen und mit 2 El gutem Olivenöl mengen, portionieren.

## **Schritt7**

die Gemüse - Bolognaise und den gehobelten Käse reichlich darüber geben, servieren.

**Tags:** bunt, einfach, frisch, für jeden tag, hausgemacht, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterrane-gemuese-bolognaise/>