



Mediterrane Gemüse Bolognese

- **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 - Bolognese und den gehobelten Käse reichlich darüber geben, servieren.

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

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