

Spaghetti mit Gemüse Bolognese

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos - lecker, für jeden Tag, etwas „schnibbelaufwendig“

Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 3 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 - 3 Knoblauchzehen nach eigenem Geschmack, gewürfelt
- 150 g Stauden oder Knollensellerie, gewaschen, gefädelt, gewürfelt
- 120 g Möhren, gewaschen, geschält, gewürfelt
- 100 g Zucchini, gewaschen, gewürfelt
- 300 g Broccoli gewaschen, in kleinen Röschen, 2 - 3 min. in Salzwasser blanchiert, kalt abgeschreckt
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt
- 400 ml italienische Tomaten (Dose)
- 50 g Tomatenmark
- 100 g Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 2 Zweige Basilikum in dünnen Streifen
- 150 ml trockener Weißwein
- 3 El Olivenöl
- Salz, Chilipulver nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl glasig 1 - 2 min. anschwitzen, das Tomatenmark zufügen, mit angehen lassen.

Schritt2

Den Weißwein und die Tomaten samt Fond aufgießen.

Schritt3

Staudensellerie, Möhren, Sellerie und Zucchini zugeben, mit Salz und Chili würzen.

Schritt4

3 - 4 min. leise köcheln lassen und die Frühlingszwiebeln für weitere 2 - 3 min. zufügen; kurz vor dem Servieren mit dem Broccoli ergänzen.

Schritt5

Zeitgleich die Spaghetti in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen, abgießen.

Schritt6

Mit den Basilikumstreifen und geriebenem Hartkäse - Parmesan bestreut anrichten.

Rezeptart: Nudelrezepte **Tags:** basilikum, frühlingszwiebeln, für jeden tag, gesund, möhren, Zucchini

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)416
- Fett (g)9
- KH (g)61
- Eiweiss (g)15
- Ballast (g)168

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