




Vegetarische Bolognese.

 **10 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für:

Portion(en)

Zubereitung:

g Penne (alternativ deine Lieblingsnudeln)

TL Salz

Stangen Staudensellerie

Möhren, mittelgroß

Zucchini, mittelgroß

Zwiebel(n)

Knoblauchzehe(n)

EL Öl

g stückige Tomaten im Saft (z.B. San Fabio Pizza Tomaten)

EL italienische Kräutermischung (getrocknet)

Salz & Pfeffer

g Parmesan, fein gerieben (z.B. San Fabio Grana Padano)

1 2,5 l Nudelwasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Dabei den Deckel auflegen, dann geht es schneller und du sparst Energie.

2 Selleriestangen waschen, danach kommen Feinschmecker nicht Drumherum, die fadenartige Haut zu entfernen – die macht sich später nicht ganz so gut im Mund. Dafür die Stange an einem Ende vorsichtig einen Millimeter einschneiden und die festen Fasern gefühlvoll mit Daumen und Messer abziehen.

3 Möhren dünn schälen, du kannst die Schale aber auch einfach abschaben.

4 Die Zucchini einfach nur waschen.

5 Zwiebeln und Knoblauch schälen.

Du bist unsicher, wie du das machen sollst? Dann schau mal hier [Zwiebel schneiden](#) und hier [Knoblauch schälen und schneiden](#).

6 Jetzt etwas meditative Arbeit: Alles in sehr kleine Würfel schneiden.

7 Ist das Öl im Topf heiß, gibst du dein Schnibbelwerk hinein. Jetzt schau' dem Gemüse erst mal dabei zu, wie es leicht braun wird. Nicht zu oft wenden, es dauert mindestens 5 Min., bis die köstlichen Röstaromen entstehen.

Vegetarische Bolognese.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 8 Erst dann gibst du Tomaten samt Saft sowie Kräuter, Salz und Pfeffer hinzu. Das Gemüseragout köchelt nun bei schwacher Hitze 20 Min. – den Deckel schräg auflegen.
- 9 In der Zwischenzeit die Penne im gesalzenen Wasser bissfest garen. Check die Garzeit auf der Verpackung. Dann schreckst du die Nudeln mit kaltem Wasser ab und lässt sie gut abtropfen.
- 10 Die Gemüsesoße mit Salz und Pfeffer perfekt abschmecken.
- 11 Nudeln am besten in tiefe Teller geben, die Soße großzügig darauf verteilen. Obendrauf dann der – am besten frisch – geriebene Käse.