

Gemüse-Walnuss- 'Bolognese' mit Zucchini-Pappardelle

Für zwei Personen

Für die 'Bolognese':

1 Karotte	2 Romatomen	2 Schalotten
75 g Walnusskerne mit Haut	1 TL Tomatenmark	3 EL Grenadine
1 EL Rotweinessig	3 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Chiliflocken	1 Prise feines Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Pappardelle:

2 kleine Zucchini	2 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	1 Zweig glatte Petersilie
---------------	---------------------------

Für die 'Bolognese':

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotte schälen und grob raspeln. Tomaten vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Walnüsse grob zerhacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Schalotten und die Karotte ca. 3,5 Minuten darin anschwitzen. Tomatenmark und Walnüsse dazugeben und unter Rühren 2 Minuten anrösten. Grenadine, Rotweinessig, 125 ml Wasser und gehackte Tomaten untermengen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Petersilie abschmecken.

Für die Zucchini-Pappardelle:

Die Zucchini von den Enden befreien und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Streifen darin kurz erwärmen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne mit der Messerklinge ausschlagen.

Vegane Gemüse-Walnuss-"Bolognese" und Zucchini-Pappardelle mit Granatapfelkernen und Petersilie garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Isabel Kessler am 09. Mai 2017