

Gemüse-Bolognese

Für zwei Personen

Für die Gemüsebolognese:

80 g Möhren	2 Tomaten	80 g Knollensellerie
100 g Staudensellerie	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 grüner Zucchini	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsefond	250 ml passierte Tomaten
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Salz, weißer Pfeffer

Für die Nudeln:

600 g Bandnudeln

Für die Gemüsebolognese:

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren und beide Selleriesorten waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren, Enden entfernen und Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch fein würfeln.

Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Die Kerne entfernen und die Tomatenfilets würfeln. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenfilets hinzugeben und anschwitzen. Gemüse hinzugeben und anrösten. Tomatenmark einrühren. Mit Fond und den passierten Tomaten aufgießen. Die Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben und die Sauce offen 10-15 Minuten einkochen lassen. Die Kräuter entfernen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Gehackte Petersilie untermischen.

Für die Nudeln:

Nudeln in kochendem Salzwasser garen und im Anschluss mit der Gemüsebolognese servieren. Kaufen Sie Kräuter lieber in einen Topf, denn in der Erde bleiben Sie länger frisch! Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 02. April 2020