

Spiralnudeln mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen:

2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	$\frac{1}{2}$ Kohlrabi
$\frac{1}{2}$ Mairübe	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
4 gehäufte EL Tomatenmark	ca. 200 ml Gemüsefond	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	300- 400 g Spiralnudeln

Zum Anrichten:

50 g Parmesan	Basilikum
---------------	-----------

Gemüse schälen und putzen. Dann alle Knollen-Gemüsesorten separat mit dem Blitzhacker klein hacken (in Hackfleischgröße).

In einem Schmortopf mit Olivenöl nach und nach die Wurzelgemüse für ca. 5 min. anschwitzen, dann die fein gewürfelte Zwiebel dazugeben, sowie die halbe Knoblauchknolle (diese vor dem Servieren wieder entfernen!).

Weitere 2-3 Minuten anschwitzen, dann das Tomatenmark einrühren und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce soll eine sehr dicke, cremige Konsistenz haben, also nur bei Bedarf noch etwas Gemüsefond nachgießen.

Parallel in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, das Wasser salzen und die Spiralnudeln darin al dente kochen. Spiralnudeln mit Gemüseragout anrichten, Parmesan darüber reiben und mit Basilikum garnieren.

Björn Freitag am 04. April 2020