

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Für 4 Personen

2 Möhren	2 Zucchini	1 Paprikaschote
1 Paprikaschote	3 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Knolle Fenchel	6 Tomaten	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Basilikum
3 Zweige Thymian	0.5 Bund Petersilie	1 Zitrone
Olivenöl, Pfeffer	Salz, Zucker	500 g Spaghetti
1 Stück Parmesan	Chili	Cayenne-Pfeffer

Das Gemüse putzen und in feine Würfel und Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Tomaten enthäuten und grob hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin farblos anschwitzen. 2/3 der Gemüse hinzufügen und ebenfalls leicht rösten. Frische und getrocknete Tomaten dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den Kräuterstrauß und nach Geschmack etwas Chili oder Cayenne-Pfeffer hinzufügen.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren, nach Bedarf etwas Brühe oder Wasser hinzufügen. Die Gemüsebolognese sollte eine sämige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. Den Kräuterstrauß entfernen, das restliche Gemüse in den Topf geben und verrühren. Alles nochmals 5 Minuten köcheln lassen, sodass die Bolognese zum Teil aus gekochten und zum Teil aus knackigen Gemüswürfeln besteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Spaghetti in ausreichend Salzwasser nach Anleitung auf der Packung garen.

Die Bolognese entweder auf die Spaghetti geben oder vor dem Servieren mit den Nudeln vermengen. Am Tisch noch reichlich Parmesankäse darüber reiben.

Rainer Sass am 26. Januar 2020