

Spaghetti mit veganer Gemüsebolognese

Zutaten:

- 500 g Spaghetti
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 3 große Tomaten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Knolle Fenchel
- 6 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Zweige Basilikum
- 4 Zweige Thymian
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 100 g Paniermehl

Alle Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in feine Würfel und Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln. Tomaten enthäuten, anschließend grob hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dann in Scheiben schneiden. Kräuter mit Küchengarn zusammenbinden.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Zwei Drittel der Gemüse hinzufügen und ebenfalls leicht rösten. Anschließend die frischen und getrockneten Tomaten dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Wer mag, gibt noch Chili oder Cayenne-Pfeffer dazu.

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

Spaghetti nach Packungsanweisung in ausreichend Salzwasser garen. Die Bolognese entweder auf die Spaghetti geben oder vor dem Servieren mit den Nudeln vermengen. Für das Topping Semmelbrösel ohne Fett goldbraun in einer Pfanne rösten und erst am Tisch über die Spaghetti streuen. Wer nicht vegan essen möchte, kann auch Parmesan verwenden.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 07.04.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen