Blumenkohl-Bolognese

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 30 Minuten	ca. 10 Minuten	ca 4 Personen

ZUTATEN

2 Stk.	Zwiebeln
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 Stk.	kleiner Blumenkohl
2 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
800 g	stückige Tomaten (Dose)
1 EL	gehackte italienische Kräuter, frisch oder getrocknet (z. B. Oregano, Basilikum und Rosmarin)
	Pfeffer
	Chiliflocken
	Salz
2 EL	Parmesan (optional)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Blumenkohl waschen und die Röschen grob zerteilen, den Strunk ggf. schälen und ebenfalls zerteilen. Blumenkohl zerhacken oder im Mixer zu Reiskorn großen Stücken zerteilen.
Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin ca. 3 Minuten anbraten. Den zerkleinerten Blumenkohl und das Tomatenmark zufügen, gut durchmischen und 5 Minuten mitbraten. Anschließend die stückigen Tomaten dazugeben und aufkochen lassen.
Bolognese-Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten köcheln lassen. Mit italienischen Kräutern, Pfeffer, Chiliflocken sowie Jodsalz abschmecken und mit Pasta servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet