

Thermi-Rezept: Bolognese mit Zucchini-Möhren-Nudeln



© Bolognese mit Zucchini-Möhren-Nudeln - Rezepte mit Herz



60 Min.



leicht



4

Leckeres All in One Rezept und das auch gleich noch Low Carb.

Und außerdem ist das Rezept für die Bolognese ein tolles Meal Prep Rezept. Denn manchmal bleibt einfach nicht genügend Zeit, um alles ganz frisch vorzubereiten. Daher unser Tipp: Kocht von der Bolognese gern mehr, sie lässt sich portionsweise einfrieren. Die Sauce hält sich ca. 3 Monate im Tiefkühler. Zum Auftauen über Nacht in den Kühlschrank stellen und 10 Min./100 °C/Linkslauf/Rührstufe aufkochen.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	100 g	Parmesan
<input type="checkbox"/>	1	Bund Suppengemüse
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	20 g	Öl
<input type="checkbox"/>	500 g	Tomatenfruchtfleisch (Tetrapak)
<input type="checkbox"/>	200 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	100 g	Kochsahne (15 % Fett)
<input type="checkbox"/>	50 g	Tomatenmark
<input type="checkbox"/>	20 g	Honig
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	1 EL	getrocknete italienische Kräuter
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	4	Zucchini (ca. 600 g)
<input type="checkbox"/>	4	Möhren (ca. 200 g)

Zubereitung

1. Parmesan in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Umfüllen.
2. Suppengemüse putzen, waschen, ggf. schälen und in grobe Stücke schneiden, Petersilienblättchen (aus dem Suppengemüse) abzupfen. 1 EL Blättchen hacken und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel vierteln, mit Suppengemüse, Petersilienblättchen und Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 hacken. Herunterschieben, Öl zugeben und 5 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten.
3. Tomaten, Wasser, Kochsahne, Tomatenmark, Honig, Gemüsebrühepaste, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 5 mixen. Hack zugeben. 15 Min./90 °C/Linkslauf/ Rührstufe ohne Messbecher kochen. Dabei den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
4. Inzwischen Zucchini und Möhren waschen, putzen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden (alternativ mit dem Sparschäler zu Bandnudeln schneiden) und in den Varoma legen.
5. Varoma aufsetzen. Alles weitere 30 Min./Varoma/ Linkslauf/Rührstufe garen. Gemüsenudeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
6. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit Gemüsenudeln anrichten. Mit Parmesan und Petersilie bestreut servieren.

Unser Tipp: Wer mag, kann die Gemüse-Nudeln auch mit Spaghetti oder Bandnudeln (aus der Frischetheke können Sie gleich bei Stufe 5 mit gegart werden) mischen.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 460 kcal – 37 g E – 24 g F – 22 g KH