

# Gemüse-Bolognese

Eine Gemüsesoße auf Tomatenbasis, ideal zu Nudeln.

4 - 6 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

- 100 g Tomaten
- 75 - 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 200 g Auberginen
- 200 g Zucchini
- 3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL gehackte Basilikumblätter
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 EL Zitronensaft

## 1 Vorbereiten:

Tomaten in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und die Kerne entfernen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Möhren schälen. Aubergine und Zucchini waschen, Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Die Gemüsezutaten alle fein würfeln.

## 2 Zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zuerst Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten. Dann Möhren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Zucker würzen. Das Ganze weitere 5 Min. mitdünsten. Tomatenmark, passierte Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 12 Min. ohne Deckel leicht kochen lassen. Zucchini- und Tomatenwürfel dazugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen.

## 3 Gehackte Kräuter und den Zitronensaft unterrühren. Die Soße mit den Gewürzen evtl. nochmal abschmecken.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Die Gemüse-Bolognese passt z. B. zu Pasta und [Teriyaki-Lachs](#).