

Blumenkohl-Bolognese

Dauer: 50 Minuten

Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

500g Blumenkohl	Salz, Pfeffer
2 Möhren	Geräucherte Paprika
1 Stange Staudensellerie	
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
3 EL Rapsöl	
2 EL Tomatenmark	
1 EL Oregano	
200 ml Gemüsebrühe	
400 ml passierte Tomaten	



Das Gute an Rapsöl ist sein hoher Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren, sie machen Rapsöl so wertvoll. Reich ist Rapsöl auch an der wichtigen Alpha-Linolensäure, einer Omega-3-Fettsäure.

Blumenkohl ist kalorienarm und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, darunter wichtige Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin C und wie andere Kohlarten auch sogenannte Glucosinolate (Senfölglycoside), die unter anderem für den kohltypischen Geschmack verantwortlich sind.



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Blumenkohl mit einer Reibe zerkleinern, bis er ungefähr so klein wie Reiskörner ist.
4. Die Möhre ebenfalls reiben.
5. Die Selleriestange in feine Würfel schneiden.
6. Rapsöl in eine große Pfanne geben, erhitzen und darin erst die Zwiebeln anschwitzen, bis sie glasig sind.
7. Knoblauch dazugeben und ca. 1 Minute anbraten.
8. Tomatenmark, Oregano dazugeben und alles ca. 2–3 Minuten anrösten, bis sich das Tomatenmark etwas dunkler färbt.
9. Den zerkleinerten Blumenkohl und die Möhre dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten anbraten.
10. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auch die passierten Tomaten oder die Passata dazugeben.
11. Deckel auf den Topf legen und alles einmal aufkochen lassen.
12. Den Herd runterschalten und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
13. Den Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
14. Mit Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika abschmecken.