

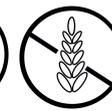
Blumenkohl Bolognese



Vorbereitung
20 Minuten
TM 10 Minuten



Einfaches
Rezept



Gluten
frei



Laktose
frei



Thermomix®
geeignetes Rezept

4 Portionen

300g Blumenkohl

Blumenkohl waschen, rüsten und die Röschen voneinander trennen. Mit einem scharfen, großen Messer klein schneiden oder im Thermomix® (TM) 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern.

In einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

1 kleine rote Zwiebel
½ Knollensellerie
2 Mittlere Rüebli
2EL Olivenöl
1dl Rotwein

Zwiebeln, Sellerie und Rüebli waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden oder im TM 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern. Mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten und mit Rotwein ablöschen. Alternativ im TM 3 Minuten bei 120°C auf Stufe 2 anbraten und ebenfalls mit Rotwein ablöschen.

400-500g Passata

Blumenkohl und Tomaten Passata hinzufügen. Im TM 30 Minuten bei 80°C auf Stufe 2 kochen. In der Pfanne ebenfalls 30 Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Salz und Pfeffer

Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Spaghetti oder Penne geniessen.

Du kannst diese Bolognese auch für eine vegane Lasagne verwenden..

