

Spaghetti mit Blumenkohl-Pilz-Bolognese

Zutaten für 1 Portion:

80 g	Spaghetti (Vollkorn)
50 g	Champignons
¼	Blumenkohl (alternativ TK 150 g)
180 g	Tomaten passiert aus dem Glas
20 g	Tomaten getrocknet
½	Zwiebel
1 TL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian frisch
5 g	Petersilie frisch
Je 1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili

Zubereitung:

- 🌱 Blumenkohl waschen/ auftauen und grob haken.
- 🌱 Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 🌱 Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.
- 🌱 Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
- 🌱 Salzwasser für Nudeln aufsetzen und diese, wenn das Wasser kocht, nach Anleitung kochen.
- 🌱 In der Zwischenzeit Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten.
- 🌱 Tomatenmark und getrocknete Tomaten hinzugeben.
- 🌱 Blumenkohl in den Topf geben und anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen.
- 🌱 Mit den Gewürzen und Kräutern vermengen und ca. 10 Minuten kochen lassen.
- 🌱 Mit Kräutern und Gewürzen nochmals abschmecken und mit den Spaghetti servieren.

Nachhaltig und spannend:

Blumenkohl hat von Mai bis in den späten Herbst und frühen Winter Saison. In dieser Zeit empfiehlt es sich hinsichtlich der Nachhaltigkeit auf den frischen und saisonalen Blumenkohl zurückzugreifen. Dieser verursacht im Vergleich zur TK-Ware deutlich weniger CO₂.

Im späteren Winter und Frühjahr bietet sich für das Rezept als nachhaltige Alternative zum Blumenkohl Grünkohl oder Kürbis an.