

Spaghetti mit Walnuss-Bolognese

Zutaten für 2 Portionen

Für die Spaghetti mit Walnuss-Bolognese

- 190 g dünne Vollkorn-Spaghetti
- 100 g Karotten - schälen und in 5-mm-Würfel schneiden
- 80 g Walnüsse - mit einem breiten Messerrücken grob zerstoßen
- 80 g Knollensellerie - schälen und in 5-mm-Würfel schneiden
- 50 g Cherrytomaten - halbieren
- 40 g getrocknete, eingelegte Tomaten - grob hacken

Flüssige Zutaten und Gewürze

- 400 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Olivenöl, erhitzbar
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Yaconsirup
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 EL Kapern - fein hacken
- 1 EL Paprikapulver
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein geschnittene Petersilie
- 1 TL gehackter Thymian

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Zwischenzeitlich das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten zusammen mit dem Sellerie ca. 2 Min. leicht anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren, getrocknete Tomaten, Kapern und Walnüsse dazugeben und alles gut verrühren.

Jetzt die Nudeln in das kochende Wasser geben und nach Packungsangabe al dente (bissfest) kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Zwischenzeitlich den Pfanneninhalt mit Paprikapulver bestäuben und mit Gemüsebrühe und Tamari ablöschen. Den Yaconsirup einrühren, die Cherrytomaten und Thymian dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Spaghetti zusammen mit der Walnuss-Bolognese auf zwei Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 908 kcal, Kohlenhydrate: 88 g, Eiweiss: 23 g, Fett: 49 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/spaghetti-bolognese-mit-walnuessen.html>