

Zucchini-Spaghetti mit Süßlupinen-Bolognese



Zutaten für 1 Portion

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1/2 Paprika
- 100 g Stangensellerie
- 25 g Lupinenschrot
- 1 EL Öl
- 125 ml Tomatensaft
- 100 g Dosentomaten
- 1 TL gehackter Oregano
- 1 TL gehackter Thymian
- 0,5 TL Rosmarin
- Salz
- 1 kl. Zucchini

Zubereitung

Für die Bolognese werden zunächst die Zwiebel fein gewürfelt und der Knoblauch klein gehackt. Die Karotte sowie die Paprika würfeln. Den Sellerie in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind und dann den Knoblauch hinzufügen. Danach das restliche Gemüse und den Lupinenschrot da-

zugegeben und für wenige Minuten mit dünsten. Anschließend mit Tomatensaft und Dosentomaten ablöschen und die Gewürze hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

Für die Spaghetti die Zucchini zunächst schälen. Um Spaghetti-ähnliche Nudeln zu erhalten, eignet sich am besten ein Julienne-Schäler. Vor dem Verzehr reicht es, wenn die Nudeln ca. 30 Sekunden in heißem Wasser blanchiert werden oder ca. 3 Minuten in der Pfanne mit etwas Öl angebraten werden. Zum Schluss mit der heißen Soße vermengen und servieren.

Rezeptvariation

Anstatt aus Zucchini können Gemüse-Spaghetti auch aus Karotten, Kohlrabi oder Roter Bete hergestellt werden.

gesund & aktiv informiert

Es muss nicht immer Fleisch sein. Um den Eiweißbedarf zu decken sind pflanzliche Eiweiße ebenso wichtig. Ein besonders guter Lieferant sind Süßlupinen.