

Zeller-Nuss- Bolognese



Sei amol g^xmiäsig!

ZUBEREITUNG

30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 1/2 Sellerieknolle
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Rosmarinnadeln
- Sojasauce
- 500 ml Tomatensaft (bzw. passierte Paradeiser aus dem Vorratsschrank)
- 100 g gehackte Walnüsse
- 300 g (Vollkorn-) Nudeln
- jodiertes Salz

Zubereitung

- 1 Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Sellerie schälen und fein raspeln. Beides in Öl gut anbraten, Tomatenmark zugeben und mit Tomatensaft ablöschen. Nun den gehackten Rosmarin hinzufügen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Wasser nach Bedarf bzw. gewünschter Konsistenz der Sauce zugeben.
- 2 In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten (bis sie duften – nicht anbrennen lassen!), zur Sauce geben und mit Sojasauce abschmecken.
- 3 In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln laut Packungsangabe ohne Deckel bissfest kochen. Die fertigen Nudeln noch heiß mit der Sauce vermischen.

Tipps

Wer es besonders pikant mag, gibt Chili dazu!