



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Blumenkohl-Bolognese

Für die Soße

1 Blumenkohl (ca. 500g)

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

3 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kg Tomaten, geschält (Dose)

2 Esslöffel Kräuter, italienisch

Etwas Salz & Pfeffer

2 Esslöffel Ahornsirup

Sonstiges

2 Packung Rinatura Dinkel Spaghetti Bio

Blumenkohl-Bolognese

1.

Den Blumenkohl im Mixer grob zerkleinern. Alternativ geht auch eine Gemüsereibe.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Tomatenmark anrösten. Anschließend die klein geschnittenen Zwiebeln glasig dünsten. Die fein gehackten Knoblauchzehen hinzufügen und mit anrösten. Blumenkohl hinzugeben und ebenfalls anbraten.

Die Tomaten im Mixer grob zerkleinern und hinzufügen. Die Bolognese einige Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Zwischenzeitlich Spaghetti kochen und zusammen mit der Bolognese Soße servieren.