



Einfach. Schnell. Nahrhaft.

# Gemüse Bolognese



2 Portionen über den Tag  
verteilt oder 1 Tagesration

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



**kraftdernatur**  
PETRA WINZENHÖLLER



## Zutaten

### Gemüse Bolognese

- 1 Cup Fenchel
- 1 Cup Paprika
- 1 Cup Karotten
- 1 Cup Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Frühlingszwiebel

## Zubereitung

Gemüse mit S-Messer Mixer in die gewünschte Größe zerkleinern  
1 Portobello Pilz (und/oder ½ Cup Tempeh gewürfelt)  
¼ Cup Wasser  
1 EL (gestrichen) Gemüsebrühe (hefefrei)  
Pfeffer und Salz nach Belieben  
Chili nach Belieben (frisch oder trocken)

Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln anbraten.  
Deckel auf den Topf und 5-10 min. köcheln lassen.  
Restliches Gemüse in der Pfanne mit Deckel garen lassen.  
Nach Garzeit eine halbe Packung glatte Petersilie dazugeben.

200 Gramm Nudeln (glutenfrei, Mais/Reis, Linsen, Süßkartoffel etc.)

### Low Carb Variante:

Zucchini Spaghetti (Spitzer/ Spiralschneider) nur kurz in der Pfanne schwenken (separat)

Zum Anbraten vom Gemüse und der Zucchini Nudeln Kokosöl neutral verwenden.

**Bei Histaminproblematik** Tomaten weglassen!  
Gemüse anbraten und mit Brühe (hefefrei) ablöschen.