

Knackige Möhrenspaghetti mit schneller Bolognese

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

6 große Möhren
500 g Rinderhack
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1/4 Knollensellerie
2 Esslöffel Tomatenmark
200 g passierte Tomaten
3 Esslöffel Sonnenblumenöl
1/2 Bund Basilikum
20 g Parmesan
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Spiralschneider

In meiner Küche haben knackige Gemüsenudeln die klassische Pasta mittlerweile weitestgehend abgelöst - zumindest abends zum Feierabend. Es kostet im Vergleich zum Aufreißen der Nudeltüte zwar 5 Minütchen mehr Zeit, spart dafür aber die üppige Portion Kohlenhydrate, die ein Teller italienische Pasta mit sich bringt.

Mit dem richtigen Spiralschneider sind auch die knackigen

Möhrennudeln schnell gezwirbelt und im heißen Wasser gekocht. Weil sie bei diesem Rezept ja schon als quirlige Spaghetti auftreten darf, gibt's die schnelle Bolognese-Sauce ohne Möhre dazu. Dafür dürfen Schalotten, Sellerie, Rinderhack und Basilikum mit zu den passierten Tomaten in den Topf. Etwas vor sich hin blubbern lassen und wie beim Italo-Klassiker mit Parmesan verputzen. So genießt du den Feierabend satt und Low Carb.

- 1 -

Schalotten, Knoblauch und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.

- 2 -

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Sellerie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und ebenfalls 2 Minuten mit anschwitzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen.

- 3 -

Restliches Öl in der selben Pfanne erhitzen und Rinderhack anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüse zugeben. Mit passierten Tomaten ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken.

- 4 -

Möhren schälen und mit dem Spiralschneider zu dünnen Gemüsespaghetti verarbeiten. In kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen. Mit Bolognesesauce, Basilikum und geriebenem Parmesan servieren.