



Da werden selbst Hackfleischsaucen-Fans schwach: Mit „fetter Beute“ vom Wochenmarkt zum aromatisch gelungenen Spaghetti-Begleiter.

„Bunte Gemüse-Bolognese“

1 kleine Sellerieknolle

1 große Karotte

1 gelbe Gemüsepaprika

1 größere Zwiebel

1 mittlere Zucchini

2cm frischer Ingwer,
geschält

3 EL CasaLuna Olivenöl

1 EL frische Rosmarinnadeln

1 TL CasaLuna Thymian

je 1 Prise **Kurkuma,**

Chilipulver

CasaLuna RosaPfeffer

ca. 500 ml **Tomatensauce**

1 Knoblauchzehe, geschält Pinienkerne

350-400 g **Vollkorndinkelspaghetti**. Alles Gemüse waschen und putzen, bei Bedarf schälen. Jeweils getrennt Sellerie, Karotte, Paprika und Zwiebel auf der groben Rohkostreibe oder mit dem Apfelstifte-Einsatz des Gemüsehobels raffeln, Zucchini mit dem Pommeeinsatz zerkleinern.

In einer großen Pfanne die Zwiebeln mit 1 EL Öl kräftig anbraten und wieder herausnehmen. Mit dem restlichen Öl Sellerie und Karotte ca. drei Minuten anbraten, dann Paprikastreifen dazugeben, kurz mit schmoren und zuletzt Zucchini und Gewürze hinzufügen.

Mit der Tomatensauce ablöschen, abgedeckt noch ca. fünf Minuten fertigmäkeln lassen und durchgedrückten Knoblauch unterrühren. Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen, sofort mit der frischen Gemüse-Bolognese vermischen und mit fettfrei gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Das Einköcheln mit der Sauce ist wichtig, damit sich geschmacklich alles zusammenfügt. Durch Zugabe von Tomatenmark wird die Konsistenz fester. Genussvariante: Ersetzen Sie Sellerie durch Pastinake oder Petersilienwurzel. Ergänzen Sie nach Geschmack noch klein gewürfelte Stangensellerie, die Sie mit den Paprikas mitkochen.

Rezept leicht abgeändert aus „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich: Das Beste aus Ost und West - antikrebs-aktiv und abwehrstark“

Susanne Bihlmaier (Autorin)