



Teigwaren mit bunter Gemüse - Bolognese

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischvermindert, mit reichlich frischem Gemüse und Kräutern, eine schnelle Variante

Zutaten

- 200 - 250 g Teigwaren wie: Tagliatelle, Spagetti, Eiernudeln, Hörnchen, Röllchen etc.
- 200 g Beefsteakhackfleisch, zerbröselt
- 1 mittelgroße Zwiebel in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 250 g Möhren in kleinen Würfeln
- 250 g Porrée in kleinen Würfeln
- 200 g Knollensellerie in kleinen Würfeln
- 1 mittelgroßer grüner Paprika in kleinen Würfeln
- 1 mittelgroßer roter Paprika in kleinen Würfeln
- 3 - 4 mittelgroße Tomaten in 2 cm großen Würfeln
- 1 El Tomatenmark
- 2 Stiele Oregano, gezupft, grob gehackt
- 2 Stiele Thymian, gezupft, grob gehackt
- 1 El Rapsöl
- Etwas Gemüsebrühe, Instant (125 ml)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Rosenpaprika, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

Das zerbröselte Beefsteakhackfleisch in einer großen Stielpfanne ca. 5 - 6 min. anbraten, mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen. Das Gemüse dazu geben, weitere 2 - 3 min. schwitzen, braten und das Tomatenmark verrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und alles 2 - 3 min. leise weiter köcheln lassen.

Schritt3

Mit einer kleinen Prise Zucker und den Kräutern nachschmecken und die frischen Tomatenwürfel unterheben.

Schritt4

Zeitgleich die Pasta in reichlich Salzwasser "bissfest" kochen, abgießen.

Schritt5

Anrichtevorschlag.

Schritt6

Die Pasta direkt aus dem Kochwasser trocken in einem tiefen Teller anrichten und die bunte Gemüse - Bolognese darüber geben, Reibkäse dazu stellen.

Schritt7

Schritt8

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** schnelle variante

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/teigwaren-mit-bunter-gemuese-bolognese/>