

## **Blumenkohl-Bolognese** (4 Portionen)

### **Zutaten:**

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Blumenkohl aus deiner Kiste
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten
- 1 EL gehackte italienische Kräuter , frisch oder getrocknet (z. B. Oregano, Basilikum und Rosmarin)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 2 TL Hefeflocken oder Parmesan (*optional*)
- 500 g Pasta (z. B. Spaghetti)



### **Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln bzw. hacken. Blumenkohl waschen und die Röschen und den Strunk grob zerteilen. Blumenkohl mithilfe eines Mixers oder einer Küchenreibe zu Reis-großen Stücken verarbeiten. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin 2-3 Minuten anbraten. Blumenkohl und Tomatenmark zufügen, gut durchmischen und 5 Minuten mitbraten. Anschließend stückige Tomaten zufügen und aufkochen lassen. Bolognese-Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsangabe garen. Bolognese mit Blumenkohl mit italienischen Kräutern, Pfeffer, Chiliflocken sowie Salz abschmecken und mit Pasta sowie optional mit Hefeflocken bzw. Parmesan servieren.