



Gemüsebolognese mit Spaghetti

Zutaten

- 300 g Vollkornspaghetti
- 20 g Knoblauch
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Karotte/n
- 150 g Stangensellerie
- 300 g Paprika
- 200 g Zucchini
- 1 Beutel Maggi Fix für Pasta Asciutta
- 500 g Tomaten aus der Dose, nicht abgetropft
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Karotten putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben.
6. MAGGI Fix für Pasta Asciutta einrühren. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. ohne Deckel kochen. Mit den Nudeln anrichten. Dazu schmeckt ein grüner Blattsalat.

Nährwerte

Kohlenhydrate	64,72 g
Energie	397,52 kcal
Fett	7,84 g
Eiweiß	15,13 g

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen