



Vegetarische Gemüse-Bolognese mit Quinoa

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 40 Minuten

Zutaten

- 1 Zucchini
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL natives Olivenöl
- 100 g trockene Quinoa
- 400 g stückige Tomaten (Konserve)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 g Mini-Mozzarella
- je ½ TL gehackter Thymian und Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini waschen und fein würfeln. Karotten schälen und grob raspeln. Knoblauch pressen. Zucchiniwürfel mit Knoblauch in einer Pfanne in erhitztem Öl ca. 3 Minuten dünsten. Karottenraspel zugeben und kurz mitdünsten.
2. Quinoa heiß abwaschen und zum Gemüse geben. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mozzarella abgießen und würfeln. Gemüse-Bolognese mit Thymian und Oregano verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mozzarellawürfeln bestreut servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 1708/408 **EW:** 17,9g **F:** 15,6g **KH:** 44,3g **BE:** 3,5