

Rezept der Woche



Blumenkohl-Walnuss Bolognese

(glutenfrei, optional vegan)

Tipp: Probiert doch mal veganen Parmesan! Dazu 35 g Cashew-Nüsse, 1,5 EL Hefeflocken, $\frac{1}{4}$ TL Salz und 1 Msp. Knoblauchpulver im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Im Kühlschrank 4 Wochen haltbar (im Schraubglas).

Zutaten: 4-6 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 450 g)
- 1 große Zwiebeln (klein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 1 große Möhre (gerieben)
- 1 Selleriestange oder etwas Knolle (klein gehackt)
- 100 g Walnüsse
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 60 ml trockener Rotwein (oder Brühe)
- 0,5 EL Oregano (getrocknet)
- 0,5 EL Petersilie (getrocknet)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Balsamessig
- Pfeffer frisch gemahlen
- etwas Gemüsebrühe

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Walnüsse und Blumenkohl in einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine krümelige Konsistenz entsteht (wie Hackfleisch). Alternativ den Blumenkohl auf einer Vierkantreibe grob reiben. Die Masse gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und backen (ca. 25 Minuten). Zwischendurch 2-3 Mal umrühren, damit es gleichmäßig röstet und an den Rändern nicht anbrennt. Zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit das Olivenöl in einem tiefen beschichteten Pfanne (oder Wokpfanne) auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln und die Sellerie darin anbraten bis sie glasig sind Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Den Knoblauch, das Lorbeerblatt und den Rotwein dazu geben. Köcheln und etwas reduzieren lassen (ca. 5 Minuten)

Dann geriebene Karotte, Kräuter, Tomaten Passata und den gebackenen Blumenkohl-Walnuss-Mix dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Soja-Soße und Balsamico-Essig abschmecken. Gut umrühren und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen.

Mit Euren Lieblings-Nudeln servieren (oder auch mal low carb mit Zucchini-Nudeln).