



Illustration mit KI

VEGAN · HIGH PROTEIN · LOW CARB · KALORIENARM · BALLASTSTOFFREICH

Vegane Zoodle-Bolognese mit Sonnenblumenhack

Diese vegane Zoodle-Bolognese verbindet bissfeste Zucchini-Nudeln mit einer kräftigen, dick eingekochten Tomatensauce und herzhaft angeröstetem Sonnenblumenhack. Ein leichtes Low-Carb-Comfort-Food mit viel Gemüse, rund 28 g Protein und knapp 15 g Ballaststoffen pro Portion.

15

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

295 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE ZOODLES

700 g Zucchini

½ TL Salz

FÜR DIE VEGANE BOLOGNESE

75 g Sonnenblumenhack, trocken

200 ml Gemüsebrühe, heiß

60 g Zwiebel

50 g Karotte

60 g Staudensellerie

2 Knoblauchzehen, ca. 8 g

2 TL Olivenöl

25 g Tomatenmark

250 g passierte Tomaten

1 TL Aceto Balsamico

1 TL italienische Kräuter

¼ TL Chiliflocken

¼ TL schwarzer Pfeffer

¼ TL Salz

10 g frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Waschen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie mit einem Spiralschneider zu langen Zucchini-Nudeln. Vermengen Sie die Zoodles gleichmäßig mit ½ TL Salz, geben Sie sie in ein großes Sieb und lassen Sie sie 10 Minuten stehen. Das Salz entzieht ihnen einen Teil der überschüssigen Flüssigkeit und reduziert später das Risiko einer wässrigen Bolognese.
- 2 Übergießen Sie währenddessen das Sonnenblumenhack mit 150 ml der heißen Gemüsebrühe und lassen Sie es etwa 5 Minuten quellen. Rühren Sie einmal um. Das Hack soll die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen haben und weich geworden sein, aber nicht in Brühe schwimmen.
- 3 Schneiden Sie Zwiebel, Karotte und Staudensellerie in sehr kleine Würfel und hacken Sie den Knoblauch fein. Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, desto homogener und bologneseartiger wird die fertige Sauce.
- 4 Erhitzen Sie 1 TL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze. Geben Sie Zwiebel, Karotte und Sellerie hinein und braten Sie alles unter regelmäßigem Rühren etwa 5 Minuten. Das Gemüse soll weich werden und an einzelnen Stellen leicht Farbe bekommen, aber nicht dunkel werden.
- 5 Schieben Sie das Gemüse etwas zur Seite, geben Sie den zweiten 1 TL Olivenöl und anschließend das gequollene Sonnenblumenhack in die Pfanne. Erhöhen Sie die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe und braten Sie das Hack etwa 4 Minuten unter regelmäßigem Wenden. Lassen Sie es zwischendurch jeweils einige Sekunden ungestört auf der Pfanne liegen. Es soll trockener, krümelig und stellenweise leicht gebräunt werden.
- 6 Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe. Geben Sie Knoblauch und Tomatenmark hinzu und rösten Sie beides etwa 60 Sekunden unter Rühren mit. Das Tomatenmark darf dabei dunkler rot werden, soll aber nicht anbrennen. Geben Sie anschließend den Aceto Balsamico hinzu und lassen Sie ihn etwa 20 Sekunden einkochen.
- 7 Geben Sie die passierten Tomaten sowie die restlichen 50 ml Gemüsebrühe, italienische Kräuter, Chiliflocken, schwarzen Pfeffer und ¼ TL Salz hinzu. Verrühren Sie alles gründlich und lassen Sie die Bolognese 12 bis 15 Minuten bei mittlerer bis kleiner Hitze ohne Deckel sanft köcheln. Rühren Sie gelegentlich um.
- 8 Prüfen Sie die Konsistenz der Bolognese. Sie ist fertig, wenn sie deutlich eingedickt ist und beim Durchziehen eines Kochlöffels für einen Moment eine sichtbare Spur am Pfannenboden bleibt. Sie soll saftig sein, aber keinesfalls dünn vom Löffel laufen. Nehmen Sie die Sauce anschließend vom Herd.
- 9 Legen Sie die Zucchini-Nudeln auf mehrere Lagen Küchenpapier oder ein sauberes Küchentuch und drücken Sie sie vorsichtig trocken. Erhitzen Sie anschließend eine zweite große beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Öl bei hoher Hitze. Geben Sie die Zoodles hinein und wenden Sie sie nur 60 bis maximal 90 Sekunden. Sie sollen heiß werden, aber noch deutlich bissfest und stabil bleiben. Sobald sich sichtbar Flüssigkeit am Pfannenboden sammelt, nehmen Sie die Zoodles sofort heraus.
- 10 Verteilen Sie die Zoodles direkt auf zwei tiefe Teller und geben Sie die dicke Bolognese darüber. Zupfen Sie das frische Basilikum grob und verteilen Sie die gesamten 10 g über beide Portionen. Lassen Sie das Gericht nicht länger in der heißen Pfanne stehen, da die Zucchini sonst weiter Wasser abgibt.
- 11 Lassen Sie das angerichtete Gericht etwa 1 Minute ruhen und servieren Sie die Zoodle-Bolognese anschließend unmittelbar, solange die Zucchini-Nudeln noch bissfest sind.



Rezept online
ansehen