

Spaghetti mit Hafer-Bolognese

 Leicht  ca. 25 Min.



Zutaten | 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Karotten
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
150 g Haferflocken
700 ml passierte Tomaten
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Prise Pfeffer
350 g Spaghetti
4 EL Parmesan
einige Blättchen Basilikum

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln.
Karotten schälen und klein schneiden.
Einen großen Topf erhitzen, Olivenöl, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Karottenstückchen zugeben und kurz andünsten.
Tomatenmark in den Topf geben, kräftig rühren, sodass das Tomatenmark etwas Farbe bekommt. Dann die Haferflocken zugeben und kurz weiter dünsten. Mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen, Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und aufkochen. Die Hafer-Bolognese unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Spaghetti in reichlich Salzwasser gar kochen, dann abgießen und mit der Hafer-Bolognese anrichten. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.