

GemüseboLognese

Aromatisch und vegetarisch – eine köstliche Soße aus gesundem Gemüse!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
eifrei, hefefrei, vegan siehe Tipp



Für 4 Personen

3 große Karotten
1/4 Stück Sellerie
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 Zucchini
1 Dose (400g) gehackte Tomaten
1 P. (500g) passierte Tomaten
3 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1 – 2 TL Salz
2 EL frische Kräuter, aus: Petersilie, Basilikum, Oregano,
Thymian, Dill
Pfeffer
Paprika edelsüß
100ml Sahne (ggf. laktosefrei)

Öl zum Braten

1. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini waschen bzw. schälen und sehr fein würfeln oder mit einer Küchenmaschine zerkleinern.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten-, Sellerie-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in der Pfanne unter Rühren rösten.

3. Zucchiniwürfel, gehackte- und passierte Tomaten, Tamari, Salz, Kräuter, Pfeffer und Paprika zugeben und unter gelegentlichem Rühren, bei mittlerer Hitze, etwa 35 – 45 Minuten köcheln lassen.

4. Die Sahne unter die Soße rühren und servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken glutenfreie Pasta oder Reis köstlich!

Milchfrei / Vegan – Tipp: Anstatt Sahne einen Kochsahneersatz auf Mandel-, Reis- oder Sojabasis verwenden.

