



# Penne mit Gemüsebolognese

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                     |         |
|---------------------|---------|
| Zwiebeln, gelb      | 2 St.   |
| Knoblauchzehen      | 2 St.   |
| Karotten            | 4 g     |
| Stangensellerie     | 0.5 St. |
| Paprika, rot        | 1 St.   |
| Cherrytomaten       | 500 g   |
| Oliven, schwarz     | 75 g    |
| Salz                |         |
| Olivenöl            | 4 EL    |
| Tomatenmark         | 1 EL    |
| Pfeffer, schwarz    |         |
| Zucker              |         |
| Oregano, getrocknet |         |
| Tomaten, gehackt    | 425 g   |
| Wasser              | 200 ml  |
| Penne Rigate        | 500 g   |
| Basilikum, frisch   | 20 g    |

## Zubereitung

Zwiebeln halbieren, schälen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Karotten, Stangensellerie, Paprika und Tomaten waschen. Karotten schälen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und mit restlichem Gemüse würfeln. Oliven abtropfen und in Ringe schneiden.

In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. In einem zweiten Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Sellerie und Tomaten zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten.

Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen, kurz vermengen und mit gehackten Tomaten und Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

Penne im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

Oliven zur Sauce geben und abschmecken. Penne mit Gemüsebolognese auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 644 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 113 g    | Ballaststoff | 5 g  |
| Eiweiß         | 20 g     | Fette        | 14 g |