



Penne mit Gemüsebolognese

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	4 St.
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



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. 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.
2. 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.
3. Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen, kurz vermengen und mit gehackten Tomaten und Wasser ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. 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.
5. Oliven zur Sauce geben und abschmecken. Penne mit Gemüsebolognese auf Tellern verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	673 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g