



## Gemüsebolognese mit Spaghetti

### Zutaten

- 300 g Spaghetti
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 80 g Zwiebeln
- 100 g Karotten
- 150 g Staudensellerie
- 300 g Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 500 g passierte Tomaten a.d. Dose
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese

### Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Möhre putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
4. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
5. In einem Topf THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Gemüse, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben.
6. MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. ohne Deckel kochen. Mit den Nudeln anrichten. Dazu schmeckt ein grüner Blattsalat.

### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 69 g     |
| Energie       | 404 kcal |
| Fett          | 7 g      |
| Protein       | 14 g     |

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen