

## Blumenkohl Bolognese



## Zutaten

- 300 g Blumenkohl
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Vollkornspaghetti
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese

## Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Küchenreibe reiben. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung garen.
3. Währenddessen in einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel und geriebenen Blumenkohl darin goldbraun anbraten.
4. Wasser zugießen und MAGGI Fix für Tomaten-Bolognese einrühren, aufkochen und ca. 2 Min. bei geringer Wärmezufuhr kochen. Sauce zu den Spaghetti servieren.

## Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	63 g
Energie	381 kcal
Fett	6 g
Protein	15 g

⌚ 25 Minuten

⊕ 3 Portionen