

## Recheis Vollkornspaghetti mit Karfiol-Bolognese

[Hauptspeise](#)[Gemüse](#)[Nudelgerichte](#)[Vegetarisch](#)**ZUBEREITUNG****SCHWIERIGKEIT:**

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karfiol, Staudensellerie und Champignons putzen und sehr fein schneiden. Die Chilischote ebenfalls fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin kurz anrösten. Das fein geschnittene Gemüse und die Chilischote hinzugeben und ebenfalls anrösten.

Mit der Gemüsesuppe ablöschen. Passierte Tomaten unterheben und Tomatenmark einrühren. Thymianzweige und gehackte Petersilie dazugeben und auf mittlerer Hitze für rund 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen.

Die vegane Karfiol Bolognese mit einer mediterranen Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die bissfest gekochten Spaghetti in der Soße schwenken und sofort noch warm servieren.

**ZUTATEN**

500 g Recheis  
Naturgenuss

Vollkorn Spaghetti

Für die Karfiol-Bolognese:

1 große rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ großer Kopf Karfiol

2 Stangen Staudensellerie

100 g Champignons

½ Chilischote

Etwas Olivenöl

100 ml Gemüsesuppe

750 ml passierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

2 Zweige Thymian

½ Bund Petersilie

Mediterrane  
Gewürzmischung

nach Geschmack

Salz & Pfeffer