

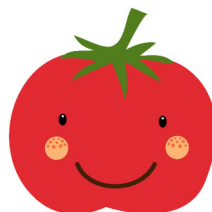
# Zucchinibolognese mit Vollkornnudeln

## Zutaten:

- 120 g Vollkornnudeln**
- 500 g Zucchini**
- 1 Zwiebel**
- 50 g Möhren**
- 1 EL Tomatenmark**
- 2 EL Rapsöl**
- 400 g gehackte Tomaten**
- 4 EL geriebener Parmesan**
- ½ Bund Basilikum**
- Salz und Pfeffer**
- Rapsöl zum Braten**



Foto: CanvasPixelDreams / Adobe Stock



## Zubereitung:

Die Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Für die Bolognese die Zwiebeln klein schneiden, die Zucchini sowie die Möhre klein würfeln. In einer geeigneten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Tomatenmark anschwitzen. Anschließend das Gemüse dazugeben und andünsten lassen bis es weicher wird. Dann die gehackten Tomaten aufgießen und mit den Gewürzen abschmecken. Für weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Die Nudeln mit der Bolognese anrichten und den Parmesan sowie frischen Basilikum darüber geben.

