**Schwierigkeitsgrad**

| PRO PORTION | KALORIEN | KOHLENHYDRATE | FETT | EIWEISS | BALLASTSTOFFE |
|---|---|---|---|---|---|
| | 491 kcal | 76,0 g | 11,6 g | 18,9 g | 6,1 g |

**Mittagessen**

# Gemüse-Bolognese mit Cocktailtomaten

## Zubereitung (25 Min.)

1. Spaghetti nach Packungsangabe kochen.
2. Zwiebel und Karotte schälen und klein schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Zwiebeln und Karotte in einer Pfanne im Olivenöl anbraten. Passierte Tomaten zugeben und Gemüse-Bouillon (z. B. von Knorr) unterrühren. Zugedeckt ein paar Minuten bei schwacher Hitze kochen. Cocktailtomaten zugeben und weitere 2-3 Minuten garen.
4. Spaghetti mit Tomatensoße und Mozzarella anrichten. Mit Basilikum garniert servieren.

## Zutaten

90 g Spaghetti, Dinkel
1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
40 g Karotte
65 g Cocktailtomaten, orange & rot
1 TL Olivenöl
125 g Tomaten, passiert
1 TL Gemüse-Bouillon (z. B. von Knorr)
30 g Mini-Mozzarella
1/2 Stiel Basilikum, frisch