



# Spaghetti mit Walnuss-Gemüse-Bolognese



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 823 kcal	Fett: 37,8 g
Eiweiß: 25,9 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 6,5 g
Kohlenhydrate: 95,2 g	ungesättigte Fettsäuren: 31,3 g

## Zubereitung:

1. Die Walnuskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten, bis sie duften, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken. Das Wurzelgemüse putzen. Das Grün waschen und trocken schütteln. Für die Garnitur einen kleinen Teil der Blättchen fein schneiden. Das Gemüse schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden. Im erhitzten Öl andünsten, Möhren- und Selleriewürfel hinzufügen, einige Minuten mitbraten.
2. Nüsse, Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, alles aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min köcheln lassen.
3. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Spaghetti mit der Walnuss-Bolognese anrichten, mit Basilikum und dem Gemüsegrün bestreuen, den Parmesan darüber hobeln.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 150 g kalifornische Walnüsse
- 100 g Bio-Knollensellerie (am besten mit Grün)
- 2 Bio-Möhren (am besten mit Grün)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Dosen gehackte Tomaten (á 400g)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Spaghetti
- 1/2 Bund Basilikum
- 50 Parmesan, am Stück