

Hier und heute



Ragù alla Bolognese (vegetarisch)

Vegetarisches Ragù alla Bolognese nach Lars Middendorf: Ein aromatisches, herzhaftes Gericht aus Gemüse – perfekt für Pasta!

Rezept

Ragù alla Bolognese (vegetarisch)

von Lars Middendorf für 4 Personen

Zutaten

- 1 kl. Butternutkürbis
- 1 kl. Sellerieknolle
- 2 Karotten
- 1 Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Tomatenmark
- 1 Zitrone
- 1 kl. Bund Thymian
- 500 ml Vollmilch
- 50 g Olivenöl
- grobes Salz, schwarzer Pfeffer
- warmes Wasser

Zubereitung

Zunächst Karotten und Staudensellerie einputzen, dann Sellerieknolle und Kürbis schälen und die Kürbiskerne entfernen. Die Zwiebeln schälen. Nun das Gemüse zerkleinern. Dafür am besten alles mit dem Fleischwolf oder alternativ der Küchenmaschine grob zerkleinern. So entsteht eine bratfähige Masse. Alternativ mit der Küchenreibe grob raspeln oder mit einem scharfen Messer in feine Würfel schneiden.

Nun Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten. Es sollte gut Farbe nehmen, damit sich Röstaromen entwickeln.

Dann das Tomatenmark hinzugeben und leicht anrösten. Mit etwas warmem Wasser ablöschen, das Tomatenmark vermengen und alles mit grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit der Milch auffüllen.

Den Thymian abzupfen und die Blätter hinzugeben. Einen Schuss Zitronensaft in den Topf pressen.

Jetzt das Ragù für etwa 2 Stunden bei geringer Hitze einköcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und für die richtige Konsistenz ggf. etwas Milch oder später Pastawasser hinzugeben.

Die Pasta al dente kochen, kurz abgießen und in einer Pfanne mit etwa zwei Kellen Ragù pro Portion durchschwenken. Buon appetito!