



Walnuss-Bolognese

Zutaten

100 g Walnüsse

1 Pack Goodel

2 Stück(e) rote Zwiebeln

2 Esslöffel Olivenöl

3 Zehe(n) Knoblauch

0.5 Teelöffel Thymian

0.5 Teelöffel Rosmarin

0.5 Teelöffel Majoran

1 Teelöffel Oregano

1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

700 ml passierte Tomaten

150 g TK-Erbsen

1 Teelöffel Kokosblütenzucker

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Verteile die Walnüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech & röste sie 10 Minuten auf der mittleren Schiene.

2.

Breite die gekeimten Nudeln nach Packungsanweisung zu und fange das Nudelwasser beim Abgießen auf.

3.

Zerkleinere die gerösteten Walnüsse im Mixer grob, es sollen auch noch größere Stücke übrigbleiben, und lasse sie auskühlen.

4.

Schäle die Zwiebeln & schneide sie in Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne & schwitze die Zwiebelwürfel darin glasig an. Presse die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse hinzu & rühre auch die Gewürze und Walnüsse unter.

5.

Lösche alles mit den passierten Tomaten ab, gib die TK-Erbsen hinzu. Schmecke die Sauce nun mit Kokosblütenzucker, Salz & Pfeffer ab und gib, je nach Konsistenz, 2-3 EL des aufgefangenen Nudelwassers hinzu.

6.

Lasse deine Walnuss-Bolognese etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

7.

Schmecke die vegane Walnuss-Bolognese nochmals ab, bevor du sie mit den gekeimten Nudeln servierst.