



Jackfrucht-Bolognese

Zutaten

200 g Jackfrucht geschnetzelt

1 Pack Goodel, wir haben Goodel Vollkorn-Reis Mezze Penne
verwendet

1 Stück(e) Zwiebel

1 Stück(e) Karotte

0.5 Stück(e) Zucchini

150 ml Tomatensauce

50 ml Wasser

1 Prise(n) Paprikapulver

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Prise(n) Basilikum, getrocknet

Etwas Erdmandelflocken als Topping

Etwas Rucola und Avocado zur Garnitur

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel und erhitze sie in einer Pfanne mit etwas Öl, bis sie glasig ist.

2.

Gib die Jackfrucht Schnetzel mit in die Pfanne und dünste sie bei geringer Hitze an.

3.

Lösche alles mit etwas Wasser ab und gib gewürfelte Karotte und Zucchini dazu.

4.

Füge die Tomatensauce hinzu und schmecke die Bolognese mit Gewürzen wie Paprikapulver, Knoblauchpulver, Basilikum und Pfeffer ab.

5.

Schließe den Deckel und lasse die Jackfrucht-Bolognese 5-10 Minuten köcheln.

6.

Koche die Goodel nach Packungsanleitung.

7.

Richte die Goodel mit der Bolognese an, gib die Erdmandelflocken darüber und serviere sie mit etwas Salat und Avocado.

Guten Appetit!