

ICH KOCHTE

NICHT FÜR JEDE*N,
ABER FÜR VIELFALT!

SELBSTBEWUSST
SEIN



Italien

Zubereitungszeit: 50 Min. | Level: Leicht

Bolognese mit Buchweizen



Zutaten (4 Personen)

200 g Buchweizen
500 g reife Tomaten (alternativ
1 Dose gehackte Tomaten)
1 große Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
3 EL Olivenöl
2 Karotten, gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
200 g Champignons, in Scheiben
geschnitten
2 TL frischer Oregano
Basilikum
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker (optional)

Zubereitung

- Buchweizen waschen, mit Wasser 15 - 20 Min. kochen.
- Tomaten blanchieren, häuten, hacken (oder Dose nutzen).
- Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten.
- Karotten, Sellerie, dann Champignons anbraten.
- Tomaten zugeben, würzen, kurz köcheln.
- Buchweizen unterrühren, ziehen lassen, Oregano dazugeben.
- Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
- Alles anrichten und mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Tipp: Für einen optimalen Geschmack, hochwertigen Parmesan verwenden.

Guten Appetit
wünscht
Ihr Klüh Catering-Team

 charta
der
vielfalt

Für Diversity in der Arbeitswelt

UNTERZEICHNET



WIR RICHTEN GUTES AN. MIT KOPF UND HERZ.

Klüh
CATERING