

# Bolognese ohne Tomaten & ohne Fleisch ...

## Bloggeburtstag – 1 Jahr

Zum “Rezepte-Fest” (Rezepte-Preisausschreiben) kam auch Rika und hat dieses tolle Rezept mitgebracht. Es ist vegetarisch und histaminarm und ein richtiger Alleskönner. Denn das Grundrezept ist nicht nur für “Bolognese-Ersatz” super.

## Vegetarische Bolognese

### Zubereitungszeit:

ca. 30 Minuten

### Schwierigkeit:

einfach



---

### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 2 Paprika (geschält)
- 3 Möhren
- 1 EL Paprikamark (selbst gemacht)

- 3 EL Kräuterfrischkäse
  - 0,5 TL Basilikum
  - Salz, Kreuzkümmel & Fenchelsamen (wirken magenberuhigend)
  - als Pasta eignen sich z. B. [Dinkel](#)-\* oder [Reisnudeln](#)\*
- 

## Zubereitung:

Gemüse kochen, bis es weich ist. Mit dem Pürierstab pürieren, bis eine kleinteilige Struktur entsteht (ähnlich wie Bolognese), kurz mit Kräutern und Gewürzen aufkochen, Paprikamark und Frischkäse unterrühren, et voila ☐



---

## Tipp:

In guten Zeiten gebe ich auch noch ein bis zwei Artischocken-  
Herzen dazu.

Das Paprikamark ist ziemlich aufwendig herzustellen, aber definitiv besser als das gekaufte vom Türken um die Ecke ☐ Du schälst Paprika, ich mach immer gleich eine große Menge, wenn ich einmal dabei bin, entkernst und entstielst sie, dann pürierst du sie und lässt sie in einem Topf einkochen. Dabei musst du nur aufpassen, dass du immer genug Wasser dazugibst, dass sie nicht anbrennen. Ich mach das immer esslöffelweise ☐

Dann lass ich sie abkühlen und friere sie in [Eiswürfel-Maker](#)\* ein ☐

Ich esse diese Soße dann ganz klassisch zu Nudeln, aber auch in Lasagne, zu Reis, zu Fleisch, kalt als Dip oder eben als Suppe.

Das Rezept ist vielseitig einsetzbar und kann nach Belieben einfach abgeändert werden, und ist noch dazu sehr lecker ☐

(Rikas Beitrag zum Bloggeburtstag)

**Guten Appetit & vielen Dank an Rika!**