



REZEPT

LUPINEN-BOLOGNESE MIT ZUCCHINUDELN

REZEPT / CHRISTIAN WENZEL - VEGAN KOCHEN MIT LUPINE
FOTO / JAN WISCHNEWSKI

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN
GARZEIT: 25 MINUTEN
WARTEZEIT: 1 STUNDE
ZUBEREITUNG FÜR 2 PERSONEN

- 50 G LUPINENSCHROT
- 1 MÖHRE
- 100 G SELLERIEKNOLLE
- 1 ROTE ZWIEBEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 ZWEIGE FRISCHER ROSMARIN
- 2-3 ZUCCHINI
- 4 EL OLIVENÖL
- SALZ
- FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 2 EL TOMATENMARK
- 150 ML TROCKENER WEISSWEIN
- 1 DOSE GEHACKTE TOMATEN
- 2 LORBEERBLÄTTER
- FRISCHER THYMIAN UND GLATTE-PETERSILIE ZUM GARNIEREN

PRO PORTION:
340 KCAL
15,2 G KOHLENHYDRATE
17,9 G FETT

Den Lupinenschrot in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser etwa 1 Stunde quellen lassen. Die Möhre und den Sellerie schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Die Zucchini waschen, putzen und [am besten auf einem Gemüsehobel oder auf einer Mandoline] längs in dünne Streifen ziehen und beiseitestellen.

Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Das Lupinenschrot in einem Sieb gut abtropfen lassen und zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem geraspelten Gemüse darin unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen und die Dosentomaten angießen. Den Rosmarin und den Lorbeer dazugeben. Bei niedriger Temperatur ca. 20 Minuten sämig einköcheln lassen und dabei öfter umrühren.

Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchiniestreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lupinen-Bolognese abschmecken, die Lorbeerblätter herausnehmen. Die Zucchini auf Tellern anrichten und die Bolognese darüber verteilen. Mit frischem Thymian und mit Petersilie garnieren.