

## Spaghetti mit Hafer-Bolognese

Leicht 🕓 ca. 25 Min.



## **Zutaten | 4 Portionen**

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

200 g Karotten

3 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

150 g Haferflocken

700 ml passierte Tomaten

150 ml Gemüsebrühe

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Prise Pfeffer

350 g Spaghetti

4 EL Parmesan

einige Blättchen Basilikum

## **Zubereitung**

Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln.

Karotten schälen und klein schneiden.

Einen großen Topf erhitzen, Olivenöl, Zwiebel- und

Knoblauchwürfel sowie

Karottenstückchen zugeben und kurz andünsten.

Tomatenmark in den Topf geben, kräftig rühren, sodass das

Tomatenmark etwas Farbe

bekommt. Dann die Haferflocken zugeben und kurz weiter

dünsten. Mit passierten Tomaten

und Gemüsebrühe ablöschen, Salz, Zucker und Pfeffer

zugeben und aufkochen. Die Hafer-

Bolognese unter Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Spaghetti in reichlich Salzwasser gar

kochen, dann abgießen und mit der

Hafer-Bolognese anrichten. Mit geriebenem Parmesan

bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.