



Wie Spaghettisoße

500g	Möhren	
1	Rote Bete (ca. 200g)	
2	Schalotten (125g)	
1	Rote Paprika (220g)	
½	Knollensellerie (ca. 200g)	
300ml	Gemüsebrühe	
	Kräutersalz, ital. Kräutermischung	

Zubereitung für 4 Portionen:

Sämtliches Gemüse waschen und putzen. Möhren, Rote Bete und Knollensellerie in kleine Würfel schneiden und zusammen in einem Topf mit der Gemüsebrühe ungefähr 25 Minuten butterweich dünsten. In der Zwischenzeit die Schalotten und die Rote Paprika in kleine Würfel schneiden und in einem zweiten kleineren Topf mit etwas Olivenöl ebenfalls weich dünsten. Bei beiden Töpfen den Deckel drauf geben, damit die Flüssigkeit möglichst wenig verdampfen kann.

Sind beide Gemüse gar gekocht, das Paprika-Zwiebelgemisch wieder zu den Möhren geben. Mit Kräutersalz, italienischen Kräutern würzen und mit einem Mixstab oder Mixer fein pürieren.



Tip: Die Gemüsesoße ist ziemlich kompakt. Sie muss auf die individuellen Bedürfnisse eventuell etwas verdünnt werden. Einfach etwas mehr Gemüsebrühe beim aufmischen zufügen. In unserem Bild gab es die Gemüsesoße mit Dinkel Vollkorn Spaghetti, gerösteten Kürbiskernen und Petersilie. Oregano und geriebener Parmesan sind ebenso machbar.