

# Spaghetti mit Blumenkohl Bolognese

---

## **Zutaten:**

1 Blumenkohl  
5 El Bratöl  
Salz & Pfeffer  
70g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100g Staudensellerie  
100g Möhren  
Ca. 20g Petersilie  
Ca. 20g Schnittlauch  
40g Parmesan  
4 El Semmelbrösel  
400g Spaghetti  
50ml trockenen Weißwein  
300ml Gemüsebrühe  
200g Sahne  
1 Lorbeerblatt  
1 Msp. Muskatnuss



## **Anleitung:**

1. Ofen auf 220° vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in große Röschen zerteilen. Die Röschen mittelgrob hacken und in einer Schüssel mit 3 El Öl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 20min, im Ofen rösten, bis er leicht gebräunt ist.
2. Zwiebeln & Knoblauch schälen, fein würfeln.  
Sellerie putzen und waschen, Möhren schälen, beiden in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.  
Petersilie & Schnittlauch waschen, abschütteln und fein schneiden.  
Käse fein reiben.  
Semmelbrösel in einer kleinen Pfanne ohne fett goldbraun rösten.
3. Spaghetti ca. 5 min bevor der Blumenkohl fertig ist in ausreichend Wasser al dente garen.  
Restl. Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln & Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, Sellerie und Möhren zugeben und 2min anschwitzen.  
Mit Weißwein ablöschen Blumenkohl dazu geben und kurz mitbraten.  
Brühe und Sahne angießen. Lorbeerblatt und Muskat zugeben, aufkochen und bei niedriger Hitze im offenen Topf 3 min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Lorbeerblatt entfernen und die Hälfte der Kräuter unterrühren.  
Nudeln mit der Soße auf Teller portionieren und mit Semmelbröseln, Käse und den restlichen Kräutern bestreuen.

