

# Mediterranes Kartoffelpüree mit vegetarischer Bolognese



- **Pinienkerne** in einer Pfanne anrösten (Nicht zu dunkel) und aus der Pfanne nehmen. **Rucola, Basilikum** und **getrocknete Tomaten** kleinschneiden.
  - **Kartoffeln** kochen. Wir nehmen Valery und kochen sie damit sie sich gut pürieren lassen mindestens 30 Minuten. Wer Solara nimmt braucht nur 20 Minuten 😊. **Kartoffeln** abgießen und mit einem Handrührgerät mit der **Milch** pürieren. Mit dem **Salz, Pfeffer** und **Muskat** zunächst als „normales“ Püree abschmecken. Dann das **Basilikum-Pesto** einrühren. Schließlich **Basilikum, Rucola, getrocknete Tomaten** und **Pinienkerne** unterheben.
  - **Zwiebeln** kleinschneiden. **Möhren** und **Knoblauch** sehr fein kleinscheiden. In einer großen Pfanne **Zwiebeln** anbraten. Nach ca. 5 Minuten **Möhren** zugeben, nach weiteren 10 Minuten **Knoblauch, Sesam** und **Haferflocken** zugeben. Sobald es anfängt anzuhängen **Tomaten** zugeben. Die Flasche einmal mit warmem Wasser füllen und zugeben. **Tomatenmark, Linsen** und **Gewürze** zugeben. Mindestens 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mit etwas **Balsamicoessig** abschmecken.
- 
- **Püree** in einen Teller geben und etwas **Sauce** darauf geben. Nach Geschmack mit **Parmesan** bestreuen. Mit **2 Blättern frischem Basilikum** garnieren.

## Püree Zutaten:

1,5kg Kartoffeln  
Ca. 0,5 L Milch  
Muskat  
Pfeffer  
Salz  
3TL (gehäuft) Basilikum-Pesto  
50g Pinienkerne  
1 Bund Rucola  
4 Zweige frisches Basilikum  
Ca. ½ Glas getrocknete Tomaten

## Vegetarische Bolognese Zutaten:

4 große Zwiebeln  
3 größere Möhren  
4 große Zehen Knoblauch  
2 EL Sesam  
80g Haferflocken (zart)  
¾ Tube Tomatenmark  
1 Flasche passierte Tomaten (680ml)  
100g rote Linsen  
2 TL Salz  
1 EL Zucker  
3 TL Basilikum  
2 TL Oregano  
1TL Rosmarin  
1 TL Paprikapulver edelsüß  
Balsamicoessig  
Pfeffer

## Zum Garnieren:

Parmesan gerieben  
Basilikumblätter

## Tipp:

Die Menge Bolognese ist deutlich zu viel für das Püree. Schmeckt aber am 2. Tag auch gut mit Spaghetti, oder als ungewöhnliche Pizzasauce.

*Wir wünschen guten Appetit!*

100%  
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf [www.vitaminkiste-lendersdorf.de](http://www.vitaminkiste-lendersdorf.de)