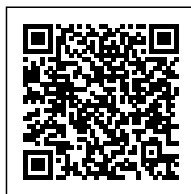


# BOLOGNESE MIT SONNENBLUMENKERNEN



Bolognese mit Sonnenblumenkernen passt sehr gut zu Spaghetti. Die Bolognese ist einfach in der Zubereitung und je nach verwendeten Kräutern lässt sich der Geschmack individuell anpassen.

Küchengerät: **Thermomix TM 31**

Zusätzliche Utensilien: **Schneidebrett**

Schwierigkeit: **einfach**

Portionen: **4**

Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Kochzeit: **18 Minuten**

Ernährung: **Vegan**

## Zutaten:

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 2 Gelbe Rüben
- 20 g Öl
- 1 Dose Tomaten stückig (400 g)
- 1 Dose Tomaten passiert (400 g)
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- Kräuter nach Belieben

## Zubereitung:

### 1

Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten. Einen Hinweis findet ihr auf meiner Seite bei den [Küchentipps](#) - Sonnenblumenkerne rösten oder bei [Utopia](#).

### 2

Die gerösteten Sonnenblumenkerne in den Thermomix geben und für 5 **Sekunden** auf **Stufe 5** zerkleinern. Die zerkleinerten Sonnenblumenkerne umfüllen.

### 3

Die gelbe Rüben putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und halbieren. Gelbe Rüben und Zwiebel in den Thermomix geben. Für **5 Sekunden** auf **Stufe 5** zerkleinern. Am Rand haftende Stücke nach unten schieben. Anschließend das Öl zugeben und für **3 Minuten** auf **Varoma** auf **Stufe 2** erhitzen.

### 4

Die zerkleinerten Sonnenblumenkerne in den Thermomix geben. Tomatendosen stückig, Tomatendosen passiert, Tomatenmark, Gemüsebrühenpulver und die Kräuter dazugeben. Nun für 10 Sekunden auf Stufe 3 vermischen.

### 5

Den **Messbecher** heraus nehmen und dafür den **Garkorb** als Spritzschutz darauf stellen. Für **15 Minuten** auf **Varoma** auf Stufe 1 kochen.