



Nudel-Gemüsepuffer mit scharfer Gemüsebolognese

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Ruhezeit: keine

Grundmenge: 2-3 Portionen

Zutaten Puffer:

- 180 g Karotten
- 200 g Zucchini
- 200 g Spaghetti
- 1 Ei
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer



Zutaten Soße:

- 400 g Tomaten, stückige
- 200 g Zucchini
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- Salz & Pfeffer

Sonstiges:

- Reibe
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch für Soße und Puffer schälen und fein hacken. Die eine Hälfte in eine große Schüssel und der Rest in einen Topf geben
2. Die Zucchini für die Puffer waschen und grob raspeln
3. Karotten schälen und ebenfalls grob raspeln
4. Beides in die große Schüssel geben und mit Mehl und Ei mischen. Anschließend kräftig mit Salz & Pfeffer würzen
5. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abschütten und in die Schüssel zum Gemüse geben. Gut durchmischen
6. Knoblauch und Zwiebel für die Soße im Topf kurz anschwitzen und dann Tomaten und Zucchini hinzugeben



7. Soße aufkochen lassen und mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Hitze etwas einköcheln lassen
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nudeln mit Hilfe von Gabel und Löffel spiralförmig aufwickeln und in die heiße Pfanne setzen
9. Puffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken, auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen und dann warmhalten
10. Puffer zusammen mit der Soße servieren