Spaghetti mit Lamm-Gemüsebolognese

Zutaten für vier Personen
220 g Spaghetti

320 g kleine Lammfleischwürfel
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kardamom
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ingwerpulver
1 TL Chiliflocken
2 Zweige Zitronenthymian
2 EL Olivenöl
80 g rote Zwiebelwürfel
je 60 g Würfel von Zucchini, Paprika, Fenchel, Kohlrabi, Champignons
1 ½ EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver
150 ml Tomatenpüree
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Chiliflocken
Würfel von zwei abgezogenen, entkernten Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Lammfleischwürfel mit fein gewürfeltem Knoblauch, gemahlenem Kardamom, Kreuzkümmel, Ingwerpulver, Chiliflocken und gerebeltem Zitronenthymian gut vermengen. Mit Olivenöl beträufeln und kurz einziehen lassen. In heißer Pfanne mit allen Ingredienzien anbraten, rote Zwiebelwürfel zugeben und mit angehen lassen. Tomatenmark und Paprikapulver zufügen und mit einrühren. Mit Tomatenpüree angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Gemüsewürfel zugeben, mitköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zum Schluss Tomatenwürfel einrühren.

Spaghetti in sprudelndem Salzwasser auf den Biss kochen. Abschütten und abtropfen lassen. In tiefen Tellern anrichten, Bolognese darüber geben und mit Zitronenthymian garnieren.

Nährwert pro Portion

390 kcal – 13 g Fett - 24 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate – 3,5 BE