

# Linsen-Bolognese

## Zutaten | 4 Portionen

1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
2	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten, gewürfelt
450 ml	Gemüsebrühe
120 g	Rote Linsen
4 EL	Italienische Kräuter
1 TL	Rohrzucker
	Salz, Pfeffer
400 g	Nudeln, z.B. Vollkornspaghetti
150 g	Parmesan
	Petersilie und Basilikum für die Dekoration

Zubereitungszeit: 50 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.
- Möhren und Staudensellerie waschen, putzen, Möhren schälen und ebenfalls beides in kleine Würfel schneiden.
- In einer hohen Pfanne Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie bei mittlerer Temperatur in Olivenöl anschwitzen.
- Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.
- Die Tomaten, Brühe, die Linsen, die italienischen Kräuter und den Zucker hinzugeben. Linsen-Bolognese mit einem Deckel bedecken und ca. 20-25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.
- In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.
- Pasta nach Ende der Kochzeit abgießen, unter die Linsen-Bolognese mischen, auf vorgewärmten Tellern verteilen und Parmesan darüber reiben.

- Pasta nach Wunsch mit Petersilie und Basilikum garnieren und servieren.

## Tipp:

In größerer Menge zubereitet, kann die Linsen-Bolognese gut in einer verschlossenen Box im Kühlschrank für zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Ein prima Meal-Prep-Gericht für Studenten und Berufstätige, mit dem man das Mittag- oder Abendessen gleich für mehrere Tage vorgeplant hat.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 499 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
507 kcal	19,7 g	62,3 g	26,1 g	546 mg