

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 |