

Linsen-Bolognese

mit Vollkorn-Spirelli

Zutaten:

80 g Zwiebeln
5 g Knoblauch
2 EL Olivenöl
300 g Suppengemüse (Möhre, Lauch, Knollensellerie)
50 g Tomatenmark
200 g Tellerlinsen
je 1 Zweig Oregano, Thymian, Rosmarin
1 Lorbeerblatt
1 Pr. Zucker
Salz, Pfeffer nach Geschmack
500 g Vollkorn-Spirelli
20 g Parmesan

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Gewürze waschen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch kurz in Olivenöl anschwitzen. Suppengemüse hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Mit 500 ml Wasser ablöschen.

Linsen waschen und hinzugeben. Alle Kräuter und Gewürze hinzugeben und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Parmesan reiben, Nudeln mit Linsen-Bolognese anrichten und mit Parmesan garnieren.



Nährstoff-Check und Tipps:



Linsen liefern neben wertvollem Eiweiß auch viele Ballaststoffe.



Olivenöl enthält Polyphenole, die das Herz schützen.



Bereiten Sie zu dem Gericht noch einen frischen Salat als Beilage.



Vollkornnudeln liefern eine extra Portion an Ballaststoffen.