

REZEPTE

Linsenbolognese mit Bandnudeln

Rezept für 6 Personen

ZUTATEN

- 1 Stück Zwiebeln, frisch
 - 1 Knoblauchzehe
- 450 g Lauch, frisch oder tiefgekühlt
- 350 g Karotten, frisch oder tiefgekühlt
- 2 EL Rapsöl
- 300 g braune Tellerlinsen
- 1200 g Tomaten, gehackt, Konserve
- 650 ml Gemüsebrühe
 - Jodsalz mit Flourid, Pfeffer, Oregano, Basilikum nach Geschmack
- 450 g Vollkorn-Spaghetti
- 4,5 l Wasser, siehe Packungsangabe
- 30 g Jodsalz mit Flourid, siehe Packungsangabe
- 70 g Parmesankäse mindestens 30 % Fett i. Tr. gerieben
- 120 g getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
- 20 g Tomatenmark



Linsenbolognese mit Bandnudeln. Bild: Viktorija / fotolia

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Lauch in Ringe und Möhren in circa ein cm große Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.
4. Lauch und Möhren dazugeben und mitdünsten.
5. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Dosentomaten dazugeben.
6. Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese circa 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind.
7. Dann mit Gewürzen abschmecken.
8. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
9. Die Linsenbolognese und die Bandnudeln anrichten und mit geriebenen Parmesan bestreut servieren.

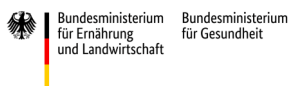
Tipp

Wenn Sie den Parmesankäse weglassen, haben Sie ein veganes Gericht.

QUELLE

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/hauptspeise/linsenbolognese-mit-vollkorn-spaghetti/>