

Rezepte!

Gesund und lecker durch den Arbeitstag

Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese

(Rezept für 4 Personen)



Zutaten:

- 250 g rote kleine Linsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 60 g Tomatenmark
- 1 Dose Schältomaten (400 g) püriert
- 1 Zehe Knoblauch
- 300 g Vollkornnudeln
- 40 g Parmesan
- frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung:

1. Suppengemüse und Paprika putzen und in 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Öl erhitzen, das Gemüse und den Knoblauch anbraten. Tomatenmark zugeben und mit rösten lassen. Dann mit 200 ml Wasser ablöschen, die Tomaten und die Linsen zugeben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gut umrühren.
3. Vollkornnudeln nach Packungsangabe kochen, etwas Nudelwasser zu der Bolognesesauce geben.
4. Basilikum fein schneiden (Tipp: Schere verwenden). Parmesankäse reiben.
5. Die Linsenbolognese abschmecken und mit den Nudeln mischen, anrichten. Zuletzt mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer gemischter Salat mit Essig-Öl-Dressing.

Pro Person:

Energie: ca. 600 kcal (2500 kJ), Kohlenhydrate: 88 g, Eiweiß: 30 g, Fett: 10 g, Ballaststoffe: 16 g

Vegetarisch

Vegan (ohne Parmesan)