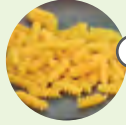


Pasta mit Linsenbolognese



Zutaten für 4 Personen



500 g Hartweizen-Spirelli



1 mittelgroße Zwiebel



1 Knoblauchzehe



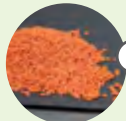
2 Karotten



2 Stangen Staudensellerie



2 Tomaten



125 g rote Linsen



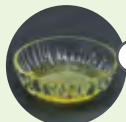
700 g passierte Tomaten



300 ml Gemüsebrühe



Jodsalz mit Fluorid



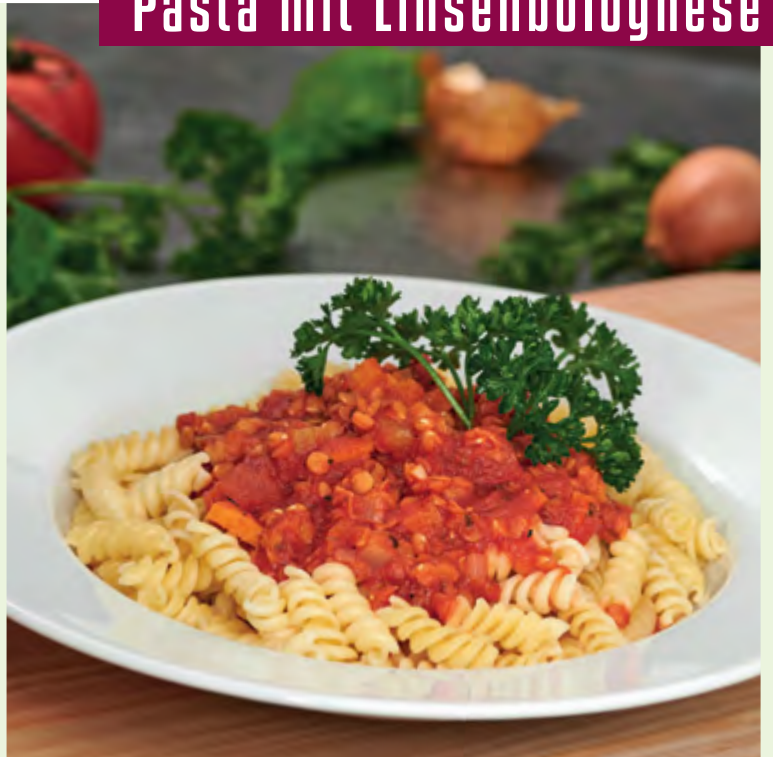
Pfeffer



1 TL getr. italienische
Kräuter



2 EL Olivenöl

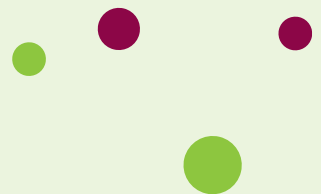


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 45 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Sparschäler
- Messbecher
- 2 große Töpfe
- Rührlöffel
- ggf. Nudelsieb

*Variation

Schmeckt auch mit Berg-
oder Tellerlinsen (in dem Fall
längere Kochzeit beachten).



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Pasta mit Linsenbolognese



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Stangensellerie waschen und putzen. Karotten schälen und waschen. Tomaten waschen. Dann alles in kleine Würfel schneiden.
- 2** Linsen gründlich in einer Schale waschen, solange bis das Wasser klar bleibt.
- 3** Die Gemüsebrühe nach Packungsanleitung anrühren.
- 4** Den Topf aufheizen und dann 2 EL Olivenöl hineingeben.
- 5** Erst Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten.
- 6** Nun mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen, die Linsen zugeben und aufkochen. Die passierten Tomaten in die Soße geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 7** Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und in einem Nudelsieb abgießen.
- 8** Zum Schluss die Linsenbolognese mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Eigene Notizen



Tipps + Tricks

- Dazu ggf. frisch geriebenen Käse und frische Kräuter reichen.
- Man kann passierte Tomaten auch selbst machen. Dazu reife Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Haut kreuzförmig einritzen. Die Tomaten für wenige Minuten in kochendes Wasser legen und anschließend unter kaltem Wasser abkühlen lassen. Dann mit einem Messer die Haut abziehen und die Tomaten durch ein Sieb streichen.

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages