

Rezept

Spaghetti mit Linsenbolognese



© Maria Grossmann und Monika Schuerle

Info

⌚ 45 Min. Gesamtzeit	⏏ leicht	🔥 700 kcal Kilokalorien	28 g Eiweiß	14 g Fett	100 g Kohlenhydrate
-------------------------	----------	----------------------------	----------------	--------------	------------------------

Zutaten für - 4 -

250 g Möhren	600 ml Gemüsebrühe
1 Porree	150 g Puy-Linsen
2 Stangen Staudensellerie	1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel	1 Ei Thymianblättchen
2 Knoblauchzehen	2 Ei Petersilienblättchen
3 Ei Bratöl	Salz
3 Ei Tomatenmark	Pfeffer
150 ml Rotwein trocken	400 g Spaghetti
1 TL Rohrohrzucker	Parmesan zum Servieren
400 g Tomaten in Stücken aus dem Glas oder der Dose	

Zubereitung

Linsenbolognese

1. Möhren, Porree, Staudensellerie, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten anbraten.
2. Tomatenmarkiterrühren und kurz mit andünsten. Vorsichtig mit Rotwein ablöschen. Zucker, stückige Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen, Lorbeerblatt und Thymianblättchen dazugeben und aufkochen. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, aber noch nicht zerfallen. Petersilie hacken unditerrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen und mit Bolognese anrichten. Parmesan darüber streuen.