



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Spaghetti mit Rote-Linsen-Bolognese

2 Personen

## Zutaten:

- 200 g Rote Linsen
- 1 x Zwiebel
- 2 x Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 200 g Vollkornspaghetti
- 150 g passierte Tomaten
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bund Basilikum

## So wird es gemacht:

1. Rote Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
4. Tomatenmark und Rote Linsen hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen.
5. Dann die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
6. Inzwischen passierte Tomaten und Oregano den Roten Linsen zufügen und 3 Minuten köcheln lassen
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Basilikum waschen, grob hacken und unter die Soße rühren.
8. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen und mit der Bolognese servieren.

## Alternativ:

Nach der Zugabe der passierten Tomaten 1-2 Karotten und etwas Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und hinzugeben. Dadurch verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten.

Mit Parmesan garnieren.



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Spaghetti mit Soja-Bolognese

2 Personen

## Zutaten:

- 100g Soja-Granulat
- 1 x Zwiebel
- 2 x Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 200 g Vollkornspaghetti
- 150 g passierte Tomaten
- Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Bund Basilikum

## So wird es gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Soja-Granulat darin ca. 5 Minuten unter häufigem Rühren anbraten.
3. Zwiebel und Knoblauch zugeben und etwas weiterbraten.
4. Tomatenmark hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen.
5. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
6. Inzwischen passierte Tomaten und Oregano zum Soja-Granulat zufügen und 3 Minuten köcheln lassen
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben Basilikum waschen, grob hacken und unter die Soße rühren.
8. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, mit Bolognese auf Teller verteilen.

## Alternativ:

Nach der Zugabe der passierten Tomaten 1-2 Karotten und etwas Sellerie in ganz dünne Streifen schneiden oder grob raspeln und hinzugeben. Dadurch verlängert sich die Garzeit um etwa 10 Minuten.

Mit Parmesan garnieren.

