



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Nudeln mit Rote-Linsen-Bolognese

2 Personen

Zutaten:

- 200 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel
- etwas Olivenöl
- 150 ml passierte Tomaten
- Oregano
- Basilikum
- 200 g (Vollkorn-)Nudeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

So wird es gemacht:

1. Zuerst die Roten Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
4. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
5. Inzwischen Tomatenmark zu Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
6. Anschließend die Linsen hineingeben, gefolgt von den passierten Tomaten und dem Oregano. 3 Minuten köcheln lassen.
7. Die Nudeln abgießen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Basilikum waschen, grob hacken und unter die Soße rühren.
8. Nudeln mit Bolognesesoße anrichten, mit Käse oder Hefeflocken garnieren.

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.