



Linsenbolognese

Es muss nicht immer Fleisch sein. Linsen sind sehr gesund, denn sie haben einen hohen Protein- und Ballaststoffanteil. Außerdem punkten sie mit viel Eisen und anderen Vitalstoffen wie die B-Vitamine. Hier ein leckeres Rezept für Vollkornpasta mit Linsenbolognese:

Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 1 Zwiebel in Würfel geschnitten
- 2 klein geschnittene Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie klein geschnitten
- 100g rote Linsen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2EL Tomatenmark
- 160g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
- Gewürzmischung italienische Kräuter oder frisch
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten, dann die Karotten und den Sellerie und den Knoblauch dazu geben.
3. Mit etwas Wasser mit körniger Gemüsebrühe ablöschen und das Tomatenmark dazu geben
4. Die passierten Tomaten dazu geben und die Linsen einrühren
5. Alles ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
6. Mit italienischen Kräutern und Salz und Pfeffer abschmecken.