

Lustige Linsen-Bolognese

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g rote Linsen
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Öl
- Balsamicoessig
- Wasser/Gemüsebrühe nach Bedarf
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- 300 g Nudeln (z. B. Spaghetti oder Bandnudeln)
- Parmesan, frisch gerieben

So geht's:

1. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Möhren mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden oder raspeln.
3. Lauch halbieren, gut waschen und dann in kleine Stücke schneiden.
4. Linsen in ein Sieb geben und mit klarem Wasser abwaschen.
5. In einer tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.
6. Linsen, Lauch und Möhrenstücke hinzugeben und kurz anbraten.
7. Mit Tomatensoße und Brühe angießen. (Wichtig: Die Linsen müssen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein!)
8. Einen kleinen Schuss Balsamicoessig hinzugeben.
9. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren (ca. 15 min). Bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe nachgießen.
10. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und ein paar frischen Basilikumblättern würzen und abschmecken.
11. Nudeln bissfest kochen.
12. Nudeln mit der Linsenbolognese und Parmesan servieren.



BNP PARIBAS



STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT