

Spaghetti mit Linsenbolognese

Foto-Rezept Winter





für ca.
4 Portionen



Zutaten

1. Möhren (100g)
2. passierte Tomaten (400g)
3. Spaghetti (oder Nudeln) (500g)
4. Knoblauchzehe (1x) (optional)
5. Zwiebel (1x)
6. Linsen (150g)
7. gehackte Tomaten (200g)
8. Lauch (70g)
9. Knollensellerie (30g)
10. Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
11. Rapsöl (2 EL)
12. Parmesankäse (optional)
13. Gemüsebrühe (250ml)



Lauch, Möhren und
Knollensellerie
wachsen im Winter
in Deutschland

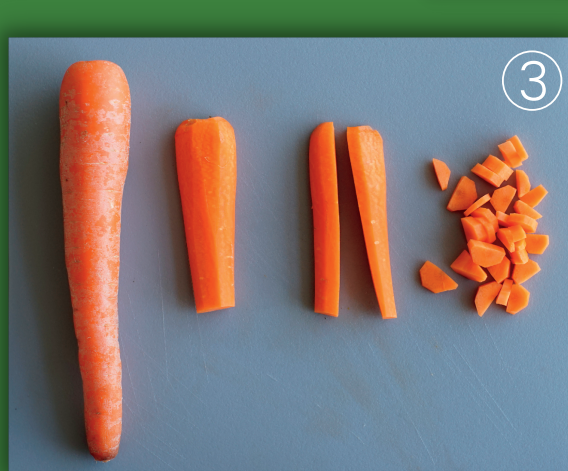
1



Küchengeräte



1. Nudelsieb
2. Messbecher
3. Küchenwaage
4. Teelöffel
5. Messer
6. Sparschäler
7. Kochlöffel
8. Schneidebrett
9. feines Sieb
10. Kochtopf (2x)



Zubereitung der Linsenbolognese



1. Zwiebel halbieren, schälen und klein schneiden.
2. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
3. Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Knollensellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Lauch waschen, halbieren und in feine Ringe schneiden.



Zubereitung der Linsenbolognese



1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
2. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Den Knoblauch dazugeben und mitdünsten.
3. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und mitdünsten.
4. Die Gemüsebrühe zu dem Gemüse in den Topf geben.

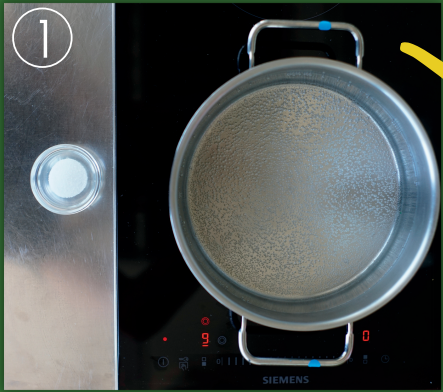
4



Zubereitung der Linsenbolognese



1. Die gehackten und passierten Tomaten in den Topf geben.
2. Die Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser abspülen und ebenfalls in den Topf geben.
3. Die Linsenbolognese bei mittlerer Hitze ca. 20-30 Minuten kochen bis die Linsen weich geworden sind (die Zeit variiert je nach Sorte der Linsen). Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum dazugeben und die Linsenbolognese abschmecken.



Guten
Appetit!

Zubereitung der Spaghetti und Servieren der Linsenbolognese



1. Einen großen Topf mit Wasser befüllen, 1 TL Salz dazugeben und bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.
2. Spaghetti (oder eine andere Nudelsorte) nach Packungsbeilage zubereiten.
3. Spaghetti in einem Sieb abgießen.
4. Spaghetti und Linsenbolognese auf einem Teller servieren und optional mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

6

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Europa-Universität
Flensburg

Institut für Gesundheits-, Ernährungs-
und Sportwissenschaften
Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

Impressum:

Fotos: Tristan Ludwigkeit

Layout & Design: Lisa Rück

Bearbeitet von: Vanessa Lüder,
Marvin Marx, Bernadette Lange

Copyright©2023

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de