Rezept

Fake Spaghetti Bolognese

Ein Rezept von Fake Spaghetti Bolognese, am 12.10.2024

Zutaten

50 g	Puy-Linsen (oder 125 g schon gekochte Linsen; alternativ Belugalinsen)
250 ml	passierte Tomaten
	Salz
20 g	Parmesan
	Pfeffer
1	große Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	getrockneter Oregano
140 g	Spaghetti
1 Handvoll	Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 10 g F, 19 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen nach Packungsanweisung zugedeckt in ca. 25 Min. weich garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Sobald der Knoblauch etwas glasig wird, Tomaten, Linsen und Oregano unterrühren und alles zugedeckt bei kleiner Hitze 10-15 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Pasta nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Parmesan reiben. Basilikum waschen und trocken schütteln.

4. Fertige Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und daraufgeben. Mit Parmesan und Basilikum toppen.