

Rezept

Linsen-Pasta Bolognese

Ein Rezept von Linsen-Pasta Bolognese, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Nudeln (z. B. Fusili oder Spirelli)	Salz
1 kleine Möhre	1 kleine Stange Staudensellerie
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	130 g kleine braune Linsen (Dose; abgetropft)
2 TL Tomatenmark	75 ml Gemüsebrühe
1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g)	1/2 TL getrockneter Oregano
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln in 2 l kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Möhre und den Sellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einem breiten Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Das Gemüse dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Linsen und Tomatenmark einrühren. Mit der Brühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Tomaten und Oregano dazugeben und alles offen bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Linsengemüse mit den Nudeln in vorgewärmten Tellern anrichten.