

Rezept

Steckrübenspaghetti mit Linsenbolognese

Ein Rezept von Steckrübenspaghetti mit Linsenbolognese, am 27.04.2024

Zutaten

120 g braune Champignons	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 1/2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	80 Belugalinsen
200 g stückige Tomaten (Tetrapak)	200 ml Gemüsebrühe
1 TL getrocknete italienische Kräuter	2 Steckrüben (900 g)
1/3 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 19 g F, 17 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Champignons sauber abreiben und putzen, erst in feine Scheiben, dann in möglichst kleine Würfel schneiden und mit einem großen Messer fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Dann die Champignons zugeben und bei großer Hitze unter Rühren braun anbraten, salzen, pfeffern.
2. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten, dann die Linsen unterrühren und mit Tomaten und 150 ml Brühe ablöschen. Italienische Kräuter dazugeben und alles bei kleiner Hitze 1 Std. zugedeckt garen und einkochen lassen. Gelegentlich prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist und bei Bedarf etwas Brühe nachgießen, aber immer nur wenig. Am Ende sollte fast die gesamte Flüssigkeit aufgesogen sein.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen, ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Die Steckrüben schälen, zurechtschneiden und mit dem Spiralschneider zu Nudeln hobeln, diese kürzen. Auf das Blech geben und gründlich mit übrigem Olivenöl mischen, leicht salzen und pfeffern. Im heißen Ofen 15-20 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mal durchrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Linsenbolognese eventuell noch offen 5 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Petersilie unterrühren. Mit den Steckrübennudeln mischen, mit übriger Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan.