Rezept

Vollkorn-Spaghetti mit Linsen-Bolognese

Ein Rezept von Vollkorn-Spaghetti mit Linsen-Bolognese, am 08.10.2026

Zutaten

200 g	Berglinsen
1	Petersilienwurzel
1	Zwiebel
je 3 Stängel	Thymian und Oregano
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
1	Möhre
1	dünne Stange Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
200 g	stückige Tomaten (Dose)
	Salz
400 g	Vollkornspaghetti

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in kochendem Wasser nach Packungsangabe in 20-25 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Möhre und Petersilienwurzel putzen, schälen und klein würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in feine Halbringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Oregano abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken.

3. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Petersilienwurzel, Lauch und Kräuter darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Tomatenmark, Tomaten, Brühe und Linsen zufügen. Sauce aufkochen, offen bei schwacher Hitze noch ca. 10 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.

4. Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Spaghetti abgießen und mit der Linsensauce servieren.