

## Rezept

# Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolo

Ein Rezept von Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolo, am 23.04.2024

## Zutaten

½ kleiner Zucchini (ca. 100 g)	½ rote Chilischote
½ Möhre	½ Fenchel
½ rote Zwiebel	<b>1 EL</b> Olivenöl
<b>40 g</b> gelbe Linsen	<b>½ kleine Dose</b> stückige Tomaten (ca. 200 g)
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 EL</b> getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer
<b>½ Bund</b> Basilikum	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 12 g F, 17 g EW, 36 g KH

## Zubereitung

1. Den Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider oder Julieneschneider zu langen, dünnen Streifen schneiden.
2. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen, Chili, Möhre und Fenchel hinzufügen und bei starker Hitze 3-4 Min. braten. Die Zucchini-Spaghetti kurz mitbraten, alles mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 10-12 Min. köcheln lassen.
4. Tomaten, Tomatenmark, Paprika, Kurkuma, Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Die Zucchini-Spaghetti mit der Linsen-Bolognese anrichten und mit dem Basilikum garnieren.