

## Rezept

# Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolognese

Ein Rezept von Zucchini-Spaghetti mit Linsen-Bolognese, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel (ca. 80 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> Tomatenmark
<b>100 g</b> rote Linsen	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)
<b>400 g</b> Zucchini	<b>60 g</b> Parmesan
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> getrockneter Oregano	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 19 g F, 29 g EW, 40 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und 1 Min. anrösten. Linsen, stückige Tomaten und 150 ml Wasser dazugeben und die Sauce offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider oder einem scharfen Messer in »Spaghetti« schneiden. Den Parmesan reiben. Wenn die Linsen gar sind, die Hälfte des Parmesans unterrühren, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und zugedeckt bis zum Servieren warm halten.
3. Übriges Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. dünsten, leicht salzen und dann auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Linsen-Bolognese darübergeben und mit dem restlichen Parmesan (30 g) bestreuen.