



Rezept des Tages:

Linsenbolognese mit roten Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

200 g rote Linsen
3 St. Knoblauchzehen
2 St. Rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl
½ EL Tomatenmark
400 g Tomaten gewürfelt (Dose)
500 ml Gemüsebrühe
Zucker, Salz und Pfeffer
Petersilie zum garnieren
400 g Spaghetti (oder Vollkornspaghetti)

Schicken Sie uns
ein Foto

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Schritt 1: Zunächst die Linsen gründlich abbrausen. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und beides klein hacken.

Schritt 2: Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun anrösten. Linsen und Tomatenmark unterrühren und kurz mit rösten. Die gewürfelten Tomaten und die Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3: Die Spaghetti in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Danach abgießen und abtropfen lassen.

Schritt 4: Spaghetti mit der Linsenbolognese anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion ca: 757 kcal Rote Linsen sind sehr gesund und reich an Nährstoffen. Vollkornspaghetti enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe sowie gesunde Fette.

Guten Appetit!