



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Spaghetti mit Linsen-Bolognese



Zutaten Für 4 Portionen

- 75 g Karotte
- 75 g Knollensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 gestrichener TL Alnatura Gemüsebouillon
- 150 ml Wasser
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1 ½ EL Alnatura Tomatenmark
- 660 g Alnatura Passata
- 100 g Alnatura Berglinsen
- 1 TL Alnatura Gewürzmischung Italienische Kräuter
- 500 g Alnatura Spaghetti
- Alnatura Meersalz

Zubereitung: 20 Min. +50 Min. Kochzeit

Für die Bolognese Karotte, Sellerie, Knoblauch und Schalotte putzen und schälen. Karotte und Sellerie 1/2 cm groß würfeln, Knoblauch und Schalotte fein hacken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls 1/2 cm groß würfeln. Aus Gemüsebouillonpulver und Wasser nach Packungsanweisung eine Gemüsebrühe zubereiten.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karotten- und Selleriestücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, Knoblauch und Schalotte dazugeben, 1 Min. weiterbraten. Tomatenmark ebenfalls zufügen und unter ständigem Rühren 2 Min. mit anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen. Linsen und Kräuter zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 30 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

Inzwischen Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen, anschließend abgießen. Die Nudeln mit der Bolognese vermengen, auf Teller verteilen und servieren.

Tipp: Wenn Sie die Bolognese in doppelter Menge zubereiten, haben Sie schon die Basis für eine vegetarische Lasagne. Die Sauce lässt sich dafür auch gut einfrieren.