AOK-KochWerkstatt: Pasta mit Linsenbolognese

Zutaten für 2 Personen	
100 g	**Vollkornnudeln**
1	**Zwiebel (falls verträglich)**
1	**Knoblauchzehe (falls verträglich)**
2	**Möhren**
1	**Selleriestange**
2 EL	**Öl**
100 g	**getrocknete rote Linsen**
1 EL	**Tomatenmark**
200 ml	**Gemüsebrühe**
500 ml	**passierte Tomaten**
1 Prise	**Zucker**
	Oregano, Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
50 g	**Parmesankäse**

Zubereitung
Nudeln in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie ebenfalls würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Möhren, Sellerie, abgespülte Linsen und Tomatenmark zugeben, ebenfalls anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit den passierten Tomaten angießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Zucker und Gewürzen abschmecken. Nudeln dazu reichen und mit dem Parmesankäse bestreuen.

30 Minuten

Guten Appetit!

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

2222022_KS