

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.