

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Linsen-Bolognese mit Spaghetti

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1-2 Karotten
- 250 g Champignons
- 40 g Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- 3 EL Tomatenmark
- ½ TL Zucker
- 1 Dose stückige Tomaten (je 400 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose braune Linsen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
- 200 g Vollkorn-Spaghetti
- Jodsalz
- Pfeffer

1. Zuerst die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
2. Die **Karotte** schälen, waschen und fein würfeln. Die **Champignons** waschen und ebenfalls fein würfeln. Die **Walnüsse** hacken.
3. Das **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2-3 Minuten glasig braten.
4. **Knoblauch, Karotten, Oregano und Thymian** hinzugeben und weitere 5 Minuten braten.
5. **Walnüsse und Champignons** dazu geben und weitere 3 Minuten braten lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
6. **Tomatenmark** einrühren und 3 bis 4 Minuten braten lassen.
7. Den **Zucker** drüberstreuen und etwa 1 Minute karamellisieren lassen.
8. Die **stückigen Tomaten und Gemüsebrühe** hinzugeben. Mit **Jodsalz und Pfeffer** abschmecken.
9. Die **Linsen** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und mit der Soße vermengen.
9. **Spaghetti** nach Packungsanweisung kochen.
10. Die Pasta mit der Soße servieren.

Das Rezept lässt sich an die eigenen Geschmacksvorlieben anpassen:

Wer keine Champignons mag, ersetzt diese zum Beispiel durch Zucchini. Und wer mit Linsen nicht auf einen grünen Zweig kommt, mag die Soße möglicherweise umso lieber, wenn zerbröselter (Räucher-)Tofu zusammen mit den Zwiebeln angebraten wird.

Farblich und geschmacklich harmonieren auch 100 g klein geschnittener Rucola, der zum Ende unter die Soße gehoben wird.