

## Rezept: Nudeln mit Linsen-Bolognese

Heute gibt es wieder ein vegetarisches Rezept. Wenn Du eine Nudelsorte ohne Ei verwendest, ist es sogar ein veganes Rezept. Mittlerweile gibt es viele Sorten von Nudeln: glutenfrei, aus Vollkorn, ja sogar aus Linsen.

Die Menge dieses Rezeptes reicht ungefähr für drei Portionen.

Ohne lange Vorrede geht es auch gleich los! Schäle und würfele die Möhren, die Zwiebeln und die Sellerieknolle. Stelle das Nudelwasser an; das braucht ja eine Weile, bis es kocht.

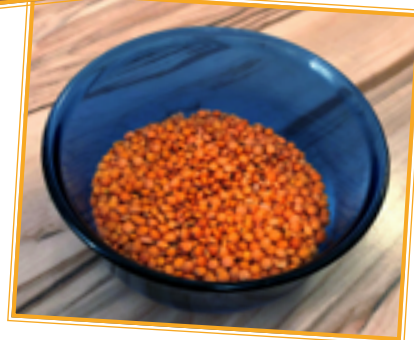
Jetzt wird die Linsen-Bolognese zubereitet. Gib dazu das Olivenöl in eine hohe Pfanne und erhitze es. Dünste das gewürfelte Gemüse in der Pfanne an. Füge nun die roten Linsen hinzu. Lasse alles ein paar Minuten dünsten und lösche mit der Gemüsebrühe ab.

Kocht das Salzwasser schon? Dann gib die Nudeln hinein.

Rühre das Tomatenmark in die Bolognese und schmecke alles

### Zutaten:

- 250 g Nudeln Deiner Wahl
- 2 Möhren
- 2 kleine Zwiebeln
- ein Stück Sellerieknolle
- 80 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack
- Salzwasser für die Nudeln



je nach Geschmack ab. Zum Schluss fügst Du noch die Kräuter Deiner Wahl hinzu. Es eignen sich auf jeden Fall italienische Kräuter.

Wenn alles nach Deinem Geschmack ist und die Nudeln gar sind, dann gib die Nudeln in die Linsen-Bolognese und rühre alles gut um. Wenn Du magst, kannst Du jetzt noch geriebenen Parmesan-Käse (oder eine vegane Alternative) über die Nudeln geben.

Als Beilage (hier nicht im Bild) eignet sich ein frischer Feldsalat mit einem einfachen Essig-Öl-Dressing. Dann hast Du gleich noch einen grünen, frischen Farbtupfer auf Deinem Tisch.

Und dann gilt wie immer:

Guten Appetit!