

Rezept des Monats

Linsen-Bolognese - Jänner 2024

Zutaten (4 Portionen):

- 300 g Vollkorn-Fusilli
- 100 g Karotten
- 100 g Champignon
- 100 g Gemüsepaprika
- 50 g Oliven
- 100 g rote Linsen
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 40 g Parmesan gerieben
- Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, Oregano, Petersilie, Basilikum

So wird's gemacht:

Karotten, Pilze und Paprika waschen, putzen und entweder mit einem Messer ganz kleinschneiden, reiben oder in einen Food Processor geben. Oliven in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten.

Linzen mit einem Sieb abspülen und abtropfen. Zusammen mit den passierten Tomaten und ca. 300ml Wasser zum Gemüse geben und im Topf zum Köcheln bringen. Lorbeerblätter dazugeben. Regelmäßig rühren und nach Bedarf noch Wasser hinzugeben. Die roten Linzen brauchen etwa 15 Minuten, bis sie gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Währenddessen die Vollkornspaghetti in Salzwasser nach Zubereitungsempfehlung kochen.

Die Nudeln auf 4 Teller aufteilen und mit Bolognese und Parmesan servieren.

Serviertipp: Dazu passt ein grüner Salat.



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka und Leonie Meil