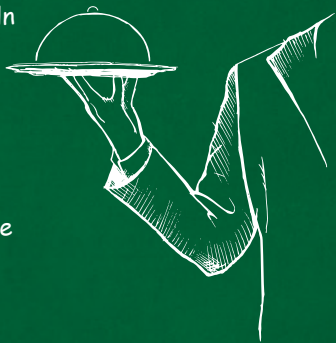




Pasta mit Linsen-Bolognese

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 320 g Dinkel- oder Vollkornnudeln
- 400 g Möhren
- 80 g Knollensellerie
- 120 g Staudensellerie
- 120 g rote Linsen
- 100 g pürierte Tomaten
- 40 g Tomatenmark
- je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe
- 320 ml Gemüsebrühe
- 40 g geriebener Parmesan
- 1 TL Honig
- Rapsöl, Salz und Pfeffer
- Basilikum und Oregano



Zubereitung:

Nudeln gemäß Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Möhren, Knollen- und Staudensellerie schälen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Frisches Basilikum waschen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in Rapsöl glasig schwitzen. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse hinzufügen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die pürierten Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und die roten Linsen hinzugeben. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen und gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano nach Geschmack würzen.

Die Nudeln mit der Bolognese anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Guten Appetit!



**PAUL RIEBECK
STIFTUNG**