

Linsenpasta mit Veggie-Bolognese

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Lauch
- 120 g Staudensellerie
- 120 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 40 g (ohne Öl) getrocknete Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 0,5 TL getrockneter Oregano
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 200 ml Gemüsebrühe
- 120 g (z.B. Spirelli) Rote-Linsen-Nudeln
- etwas Pul Biber
- 5 Stängel Petersilie

Lauch und Sellerie putzen und waschen, Möhren putzen und schälen, alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Öl in einem weiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Lauch, Sellerie und Möhren hinzufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Getrockneten Tomaten, Pfeffer, Tomaten aus der Dose und Oregano zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und alles aufkochen.

Bei mittlerer Hitze offen etwa 25 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzapfen und hacken.

Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und zur Soße geben. Mit Salz und Pul Biber würzen. Die Linsenpasta auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen