

# Handgemachte Bandnudeln mit Linsen-Bolognese

## Zutaten für die Linsen-Bolognese (für 3 Personen):

- 1 weiße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 80 g Karotten
- 15 ml Olivenöl
- 75 g Tomatenmark
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 200 g Rote Linsen
- 200 g (aus der Dose) passierte Tomaten
- 200 g (aus der Dose) gestückelte Tomaten
- 200 ml Gemüsefond
- 1 TL Rohrzucker

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Karotten waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Bevor sie glasig sind, den Knoblauch dazugeben. Dann die Karotten hinzufügen. Etwa 5 Minuten braten. Anschließend das Tomatenmark und den Balsamico-Essig in die Pfanne geben und mit getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nach etwa 2 Minuten die Linsen ergänzen und kurz mitbraten. Anschließend pürierte und gestückelte Tomaten, Gemüsefond und Zucker dazugeben. Alles zum Kochen bringen und solange köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (15-20 Minuten, siehe Packungshinweise). Die Bolognese abschmecken und nach Belieben frische Kräuter wie Petersilie oder Basilikum ergänzen.

## Zutaten für die Nudeln:

- 150 g Dinkeldunst
- 150 g Hartweizengrieß
- 3 Eier
- 30 ml Olivenöl
- Salz

Eier aufschlagen und zusammen mit Dinkeldunst, Hartweizengrieß, Olivenöl und 1 Prise Salz mit einem Handrührgerät zu einem homogenen Teig verarbeiten. Anschließend mit den Händen auf der Arbeitsfläche verkneten, bis der Teig glatt ist. Kurz zur Seite stellen. Nach der Ruhezeit mit einer Nudelrolle oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen und auf die gewünschte Breite zuschneiden (circa 0,5-1cm). In kochendem Salzwasser garen, bis die Nudeln al dente sind. Das dauert nur wenige Minuten.

## Zutaten für die Parmesan-Chips:

- 100 g Parmesan

Parmesan reiben und kleine, kreisrunde Häufchen auf ein Backblech setzen. Im Ofen bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) 10 Minuten backen. Durch die hohe Hitze fallen die Parmesan-Häufchen zu dünnen, knusprigen Chips zusammen. Das Blech aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Dann die Chips vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Blech holen.

Nudeln und Linsen-Bolognese auf Teller geben und mit Parmesan-Chips und Kräutern nach Wahl garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.08.2022

Koch/Köchin: Andrea Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)