

Zucchini-Nudeln mit Linsenbolognese

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Prise (optional) Zucker
- 100 g rote Linsen
- 2 EL (3-fach konzentriertes) Tomatenmark
- 500 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Wein-Essig
- 2 EL Olivenöl
- italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zucchini
- 2 EL Olivenöl

Knoblauch, Zwiebel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Würfel darin anschwitzen, nach Belieben eine Prise Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.

Währenddessen die Linsen in einem Sieb waschen. Linsen mit in den Topf geben und kurz braten, Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit Brühe und 1 Schuss Weinessig ablöschen. Alles aufkochen lassen und kräftig mit italienischen Kräutern wie Oregano und Rosmarin würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu sehr feinen Streifen schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler der Länge nach Streifen (wie Bandnudeln) von den Zucchini abziehen - so lange wiederholen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Nudeln darin 2 bis 4 Minuten unter Wenden dünsten, dabei leicht salzen. Mit der Linsenbolognese anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 10.02.2025

Koch/Köchin:

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