

Vegane Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 6 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Aceto balsamico
- 0,5 Dose gehackte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Beluga-Linsen
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 160 g Vollkorn- Penne
- 0,5 Bund Petersilie
- n. B. frisches Basilikum

Schalotten und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Möhre und Sellerie putzen und waschen, alles in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

Schalotten in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Möhre, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren andünsten. Mit Balsam-Essig und Brühe ablöschen. Linsen in einem Sieb abbrausen, mit den Dosentomaten und dem Thymian hinzufügen und aufkochen.

Mit geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser dazugießen. Salzen und pfeffern.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Nudeln nach Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Petersilie unter die Linsen-Bolognese rühren, dann die Nudeln mit der Soße und nach Wunsch mit etwas frischem Basilikum anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin:

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