

Vollkornpenne mit Linsenbolognese

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Stange Lauch
- 6 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Aceto balsamico
- 350 ml Gemüsebrühe
- 100 g Beluga-Linsen
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 200 g Vollkorn- Penne
- 0,5 Bund Petersilie

Schalotten und Knoblauch schälen und getrennt voneinander fein würfeln. Möhre putzen und schälen, Sellerie und Lauch putzen und waschen, alles in kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Schalotten in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Möhre, Sellerie, Lauch und Knoblauch hinzufügen und 2-3 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Mit Essig und Brühe ablöschen. Linsen in einem Sieb abbrausen, mit 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 etwas Wasser dazugießen. Salzen und pfeffern.

Inzwischen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit Linsenbolognese und Petersilie anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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