

# LINSENBOLOGNESE



Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

## ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- ½ TL Salz
- Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika
- 1 Prise Zucker
- 5 EL Paprikamark (Ajvar)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 kl. Ds. stückige Tomaten
- 125 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe (bio)\*
- 250 g Nudeln
- 30 g gehobelter Parmesan
- 1 EL gehackte Petersilie

### \*TIPP:

Sie können auch die selbstgemachte Gemüsebrühenpaste verwenden (1 TL Paste auf 500 ml Wasser)

## ZUBEREITUNG

- 01** Das Suppengrün putzen, waschen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Alles in heißem Öl andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Paprika- und Tomatenmark, Oregano kurz mitrösten.
- 02** Mit stückigen Tomaten und Brühe aufgießen, rohe Linsen zugeben und aufkochen lassen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren.
- 03** Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Soße eventuell nachwürzen, Nudeln abgießen, unter die Soße mischen und mit dem Parmesan und der Petersilie bestreut servieren.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- ca. 500 kcal, ca. 20 g Eiweiß, ca. 12 g Fett
- ca. 70 g Kohlenhydrate, 4 BE  
anzurechnende Kohlenhydrate, (evtl. auch  
1-2 BE weniger durch den hohen  
Stärkeanteil der Linsen)
- ca. 8 g Ballaststoffe, ca. 6 mg Cholesterin