mensa@home

VOLLKORNSPAGETTI

ZUTATEN

- 400g Vollkornspaghetti
- 200g rote Linsen
- 200g Zwiebeln
- 500g Tomaten
- 100g Karotten
- 100g Sellerie
- 100g Tomatenmark



ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, Karotten, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Alles in Fett andünsten (glasig), rote Linsen dazu geben, durchrühren.
- Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren und mit etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) ablöschen.
- Das Ganze leicht köcheln lassen (aufpassen das es nicht anhängt).
- Wenn die Linsen gar sind, die geschälten Tomaten würfeln und mit unterheben.
- Abschmecken (je nach Geschmack) und mit Basilikum verfeinern.
- Vollkornspaghetti in Salzwasser kochen.
- Spaghetti mit Bolognese auf Teller anrichten.
- Wer möchte kann Parmesan dazu nehmen, ist aber dann nicht mehr vegan.



Haben Sie sich noch Wünsche für weitere Rezepte, melden Sie sich unter ml@stwda.de