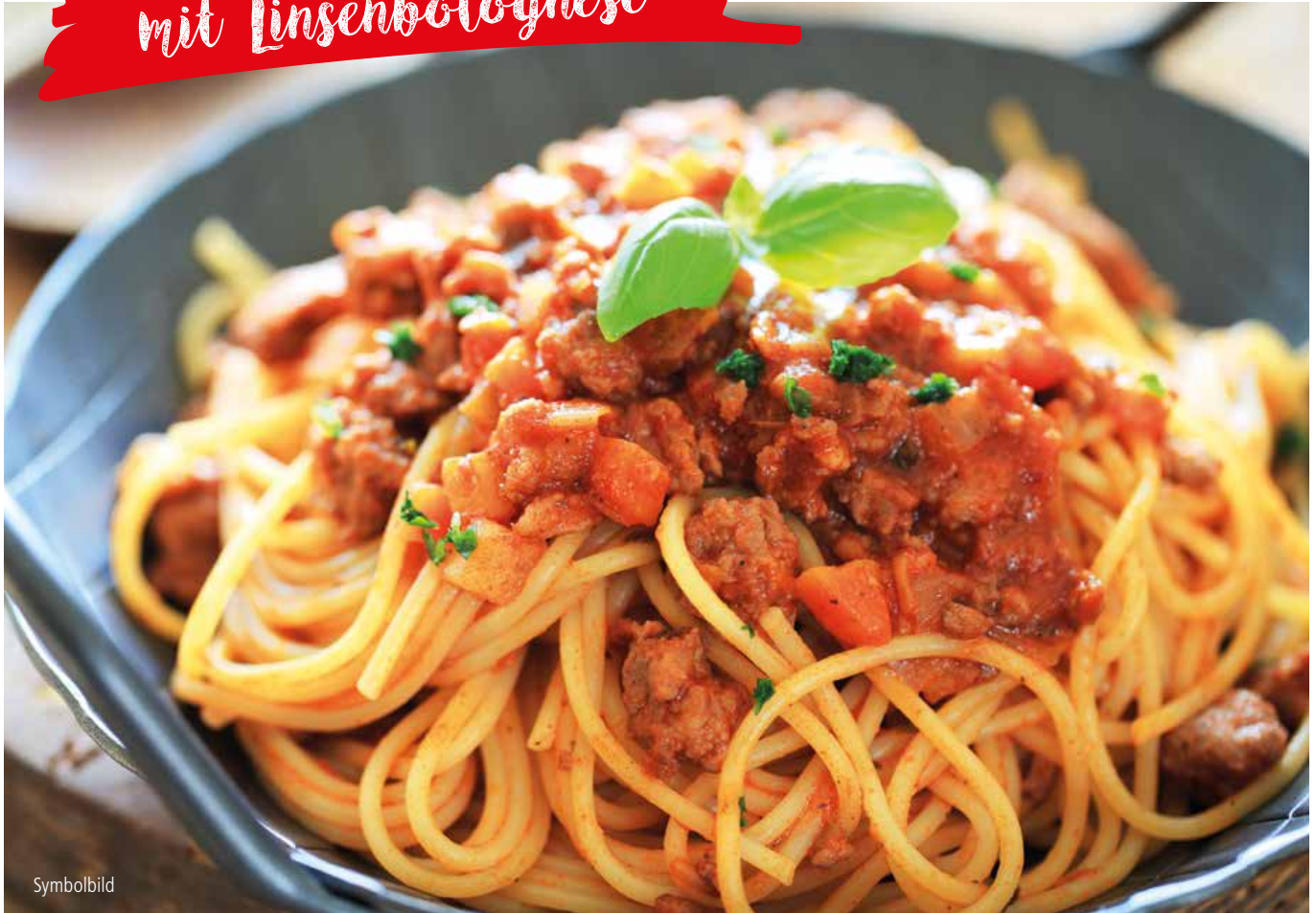


Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese



Symbolbild

Zutaten

90 g	Linzen
2	Tomaten
1	Karotte
1	Stange Staudensellerie
50 g	Lauch
1	kleine Zwiebel
½	Knoblauchzehe
½	Chilis
1 EL	Olivenöl
100 ml	Bouillon
1 EL	Tomatenmark
200 g	Spaghetti
1 ½	Stiele Thymian
¼	Zweige Rosmarin
	Salz
	Pfeffer (frisch gemahlen)
	Cayennepfeffer

Zubereitung

- 1 Die Linzen einweichen und in reichlich Wasser garkochen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und die Haut abziehen.
- 2 Tomaten vierteln, entkernen und den Stielansatz ausschneiden und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen und längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch und entkernte Chilischote fein hacken.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten, etwas Bouillon dazugießen. Tomatenmark unterrühren und die restliche Bouillon dazugeben.
- 4 Alles etwa 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Die gekochten Linzen in einem Sieb abtropfen lassen und dazugeben.
- 5 Die Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Den Thymian und Rosmarin fein hacken und unter das Gemüse heben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Spaghetti und die Linsen-Bolognese anrichten.