

N° 227

Bärenstark gekocht



Spaghetti mit Linsenbolognese



Zutaten

360g Spaghetti
40g Tomatenmark
40g Zwiebeln
40g Sellerie
40g Karotten
40g braune Tellerlinsen
40g Rapsöl
40g Gouda gerieben
150g frische Tomaten
400ml Wasser
Salz, Pfeffer,
Oregano, Knoblauch

Zubereitung

1. Spaghetti in Salzwasser kochen
2. Sellerie, Zwiebeln und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden
3. Das Gemüse in Rapsöl anschwitzen und zusammen mit dem Tomatenmark anrösten
4. Tomaten würfeln und zugeben - alles mit dem Wasser ablöschen
5. Linsen im Tomatenfond langsam garziehen und alles mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch nach Geschmack würzen

Tipp: Pasta niemals abschrecken, sondern nach dem Abgießen sofort mit einem Teil der Sauce vermischen, dann bleibt die Sauce an den Nudeln haften

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds