

MERKUR^e
Versicherung



Vegetarisches Linsensugo

mit Spaghetti und frischem Thymian



20-30min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Phillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Dieses Linsensugo erinnert an eine Art Bolognese - und das ganz ohne Fleisch! Trotzdem kann das Sugo durch seine angenehme Würze geschmacklich mithalten. Linsen sind in einer vegetarischen Ernährung ein perfekter Eiweißlieferant, sie verfügen über 24% Protein und halten uns somit extra...

Was du von uns bekommst

- Spaghetti ¹
- geschälte Tomaten
- Balsamico Essig ¹²
- Tomatenmark
- Zitrone
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- gelbe Rübe
- Karotte
- rote Linsen
- Thymian
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- brauner Zucker
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

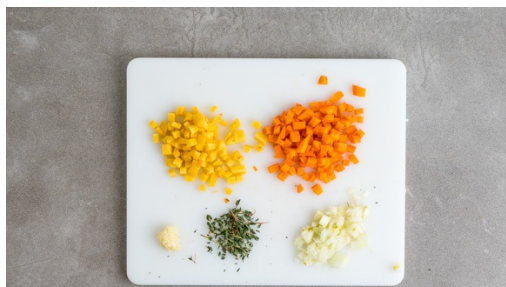
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1000.0kcal, Fett 11.2g, Eiweiß 44.4g, Kohlenhydrate 169.3g



1. Gemüse schneiden

Einen großen Topf mit 1-2TL Salz und Wasser für die **Spaghetti** zum Kochen bringen. Währenddessen **Karotten, Rüben, Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. Anschließend das **Gemüse** fein würfeln. **Thymianblätter** von den Stängeln befreien.



4. Pasta kochen

In der Zwischenzeit: **Spaghetti** ca. 7-9Min. in dem kochendem Wasser bissfest garen, anschließend absieben.



2. Gemüse anbraten

2EL Olivenöl in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze erwärmen. **Karotten, Rüben** und **Zwiebeln** zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3-5Min. glasig dünsten. Dann **Knoblauch** und **Thymian** zugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Sugo fertigstellen

Zitrone entsaften. **Petersilie** von den Stängeln befreien und grob hacken. **Sugo** mit Salz, Pfeffer, 1Prise braunen Zucker, (nach Geschmack) **Zitronensaft** und dem Großteil der **Petersilie** abschmecken.



3. Tomaten zugeben

Tomatenmark und **Linsen** zugeben und 1 weitere Min. unter wenden mitbraten. **Balsamico-Essig** hinzufügen und kurz verdampfen lassen. Mit 800ml Wasser ablöschen. **Tomaten** zugeben und leicht mit einem Kochlöffel zerdrücken. Anschließend ca. 15-20 Min. bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind. Falls nötig mit mehr Wasser aufgießen.



6. Anrichten

Spaghetti auf tiefen Tellern verteilen, mit **Linsensugo** bedecken und mit der restlichen **Petersilie** bestreut servieren.