

MARLEY SPOON



Vegetarische Bolognese

mit Roten Linsen und Penne-Nudeln



20-30min



3-4 Personen

Dieser italienische Alleskönner geht auch ohne Fleisch! Nach der Stadt Bologna benannt, kochst du diesen Klassiker hier mit roten Linsen, jeder Menge Gemüse sowie leckeren Oliven und Kapern. Dazu gibt es Penne-Nudeln und eine Thai-Chili für die Extra-Schärfe. Wer den Käse weglässt, hat auch ganz einfach ein veganes Gericht!

Was du von uns bekommst

- 1 frische, rote Thaichili
- 2 Schalotten
- 1 Päckchen Kalamata Oliven ohne Stein
- 500g Penne
- 35g Kräutermix: Oregano, Petersilie & Basilikum
- 400g Rote Linsen
- 3 Karotten
- 2 Packungen passierte Tomaten
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer den Käse weglässt, hat ganz einfach eine vegane Variation des Gerichts.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 12.1g, Kohlenhydrate 140.1g, Eiweiß 42.2g



1. Linsen einweichen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Die **Linsen** in einem Messbecher mit 250ml heißem Wasser übergießen und in der Zwischenzeit ziehen lassen.



4. Linsenbolognese ansetzen

Die **passierten Tomaten, Kapern, Oliven** und **Oregano** hinzufügen. Die **Linsen** mit dem Wasser darunter mischen und nochmal nach Bedarf mit ca. 120-150ml Wasser ablöschen. Die **Bolognese** bei mittlerer Hitze ca. 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Mit Essig oder einem Schluck Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und **Thaichili** abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Karotte** schälen, Enden abschneiden und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln, den **Sellerie** längs halbieren und würfeln, die **Schalotten** schälen und ebenfalls würfeln. Die Blätter des **Oregano**, die **Thaichili** und die **Oliven** ebenfalls grob hacken.



5. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Penne** für ca. 8-10Min. al dente kochen. Abgießen und dabei ca. **100ml Pastawasser** auffangen. Die **Nudeln** abschrecken und warm stellen.



3. Gemüse anschwitzen

Nun in einem großen Topf auf hoher Hitze 2EL Öl erwärmen und **Schalotten, Karotten** und **Sellerie** für ca. 3-4Min. anschwitzen. **Kapern** abspülen und abtropfen lassen.



6. Bolognese mischen

Zum Schluss die **Petersilie** und den **Basilikum** grob hacken und zu der **Bolognese** hinzufügen. Die fertige **Pasta** unter die **Sauce** mischen und bei Bedarf etwas von dem **Nudelwasser** in den Topf geben, bis die **Pasta** gleichmäßig mit den **Sauce** vermischt ist. Den **Käse** reiben und damit die **Pasta** garnieren.