

Vegetarische Bolognese

mit Roten Linsen und Penne



30-40min



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

- Kapern
- Oregano, Basilikum & Petersilie
- Karotten
- Farfalle BIO ITALIA ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- schwarze Oliven
- Stangensellerie ⁹
- rote Thaichili
- rote Linsen
- passierte Tomaten
- rote Zwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 13.5g, Kohlenhydrate 134.3g, Eiweiß 35.8g



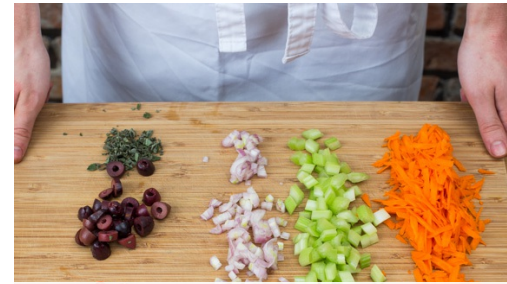
1. Linsen einweichen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. 2/3 der **Linsen** in einem Messbecher mit 200ml 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. 300ml Wasser ablöschen. Die **Bolognese** bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Mit Salz, Pfeffer, 2 Prisen Zucker sowie 1-2EL Essig und **Thaichili** abschmecken.



2. Gemüse schneiden

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



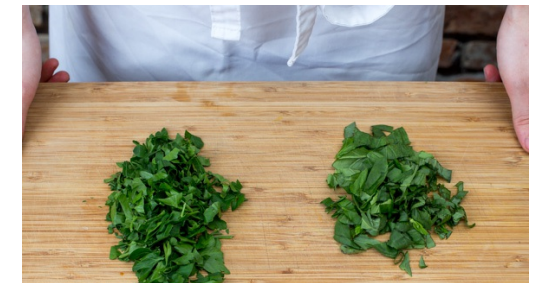
5. Pasta kochen

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