Spaghetti mit Linsen-Bolognese

www.ruesselheim.com

Zutaten für 4 Portionen

- 175 g Linsen (getrocknet; oder 450 g Linsen aus der Dose)
- 5 Tomaten
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Porree
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 400 g Spaghetti
- Salz
- 3 Stiele Thymian
- ½ Zweige Rosmarin
- 2 EL Rotwein (evtl. weglassen)
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- Cayennepfeffer

Zeit / Nährwert

Ca. 90 Minuten

Pro Portion: 620 kcal, 13 g Fett, 98 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß

Zubereitung

1. Linsen evtl. einweichen und in reichlich Wasser gar kochen. Die Garzeit ist je nach Linsensorte unterschiedlich, 30 Minuten dauert es aber mindestens. Am schnellsten sind Pardina-Linsen (*Müller's Mühle*) gar. Wahlweise Dosenlinsen abtropfen lassen.
2. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Anschließend vierteln, entkernen und den Stielansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Möhren schälen, abspülen und in kleine Würfel schneiden.
4. Sellerie putzen, abspülen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
5. Porree putzen, abspülen und längs in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden.
6. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
7. Chilischote abspülen, halbieren, entkernen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten).
8. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz andünsten, etwas Brühe zugeben. Tomatenmark unterrühren und die restliche Brühe hinein gießen. Alles etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
9. Gekochte Linsen oder Dosenlinsen in einem Sieb abtropfen lassen und zufügen.
10. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
11. Thymian und Rosmarin abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen und Nadeln von den Stielen zupfen, fein hacken und unter das Gemüse heben.
12. Das Gemüse mit Rotwein, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Spaghetti und die Linsen-Bolognese anrichten.

Quelle: brigitte.de