



Linsen-Bolognese mit Kürbis oder Karotten

Zutaten für 4 Portionen:

130 g rote Linsen
1 große Zwiebel
2 Spalten gewürfelten Kürbis Karotten
1 Dose stückige Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
4 Frühlingszwiebeln mit Grün
60 ml Sahne
1 EL Balsamicoessig dunkel
1 Knoblauchzehe
Meersalz und Pfeffer
frisch geriebener Parmesan nach Bedarf

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl anbraten, dann den Kürbis oder die Karotten dazugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nun die Linsen dazugeben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Die Tomaten zugeben und unterheben. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Nudeln nach Wahl al dente kochen. Vielleicht probierst du Linsennudeln aus ;-)

Mit den Nudeln und mit Parmesankäse bestreut servieren.

Hier passt ein gemischter Blattsalat mit Spinatblättern und gehackten Nüssen dazu oder Tomaten- und Gurkenscheiben auf einem Teller mit etwas Kräutervinaigrette beträufelt.

Gesunder Genuss!