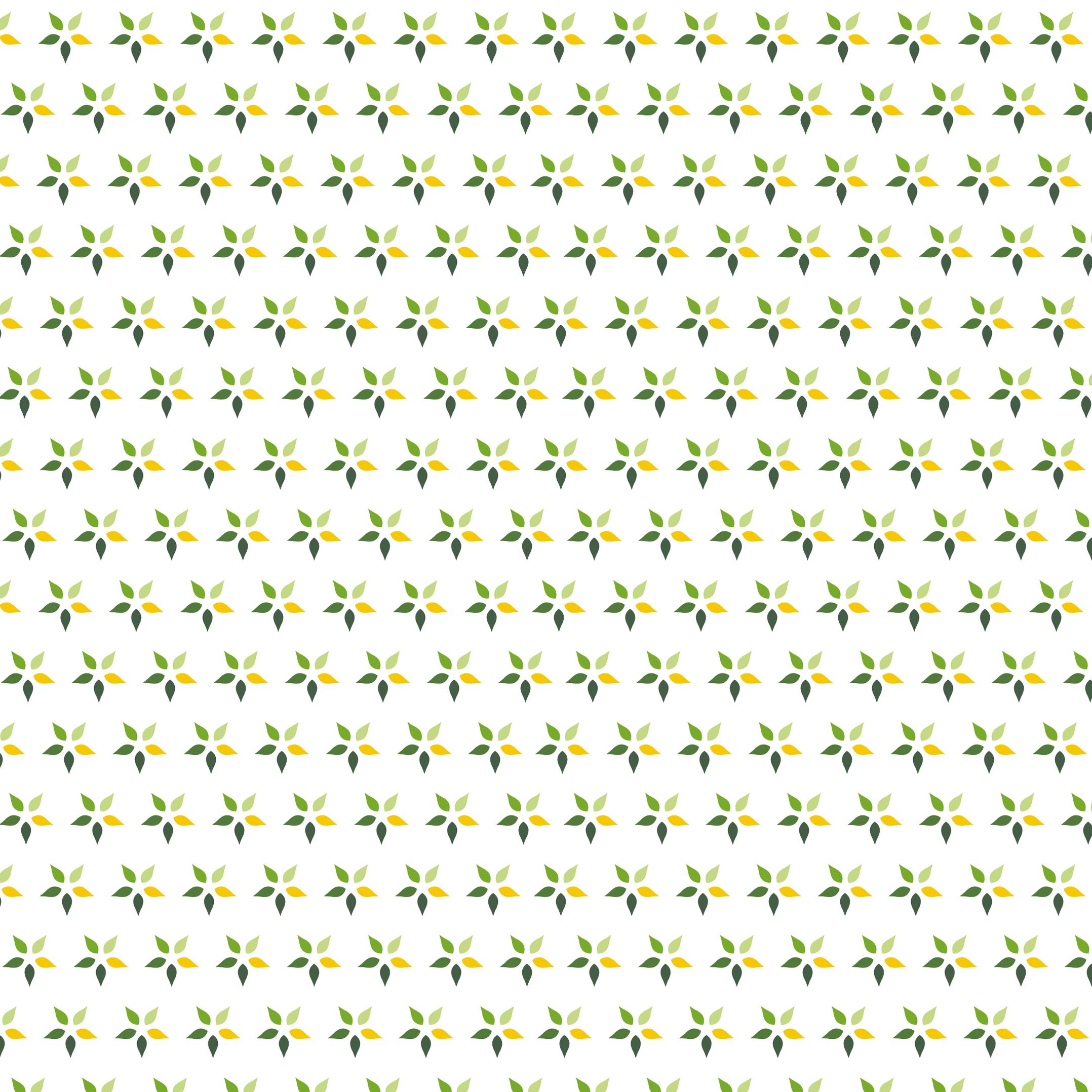


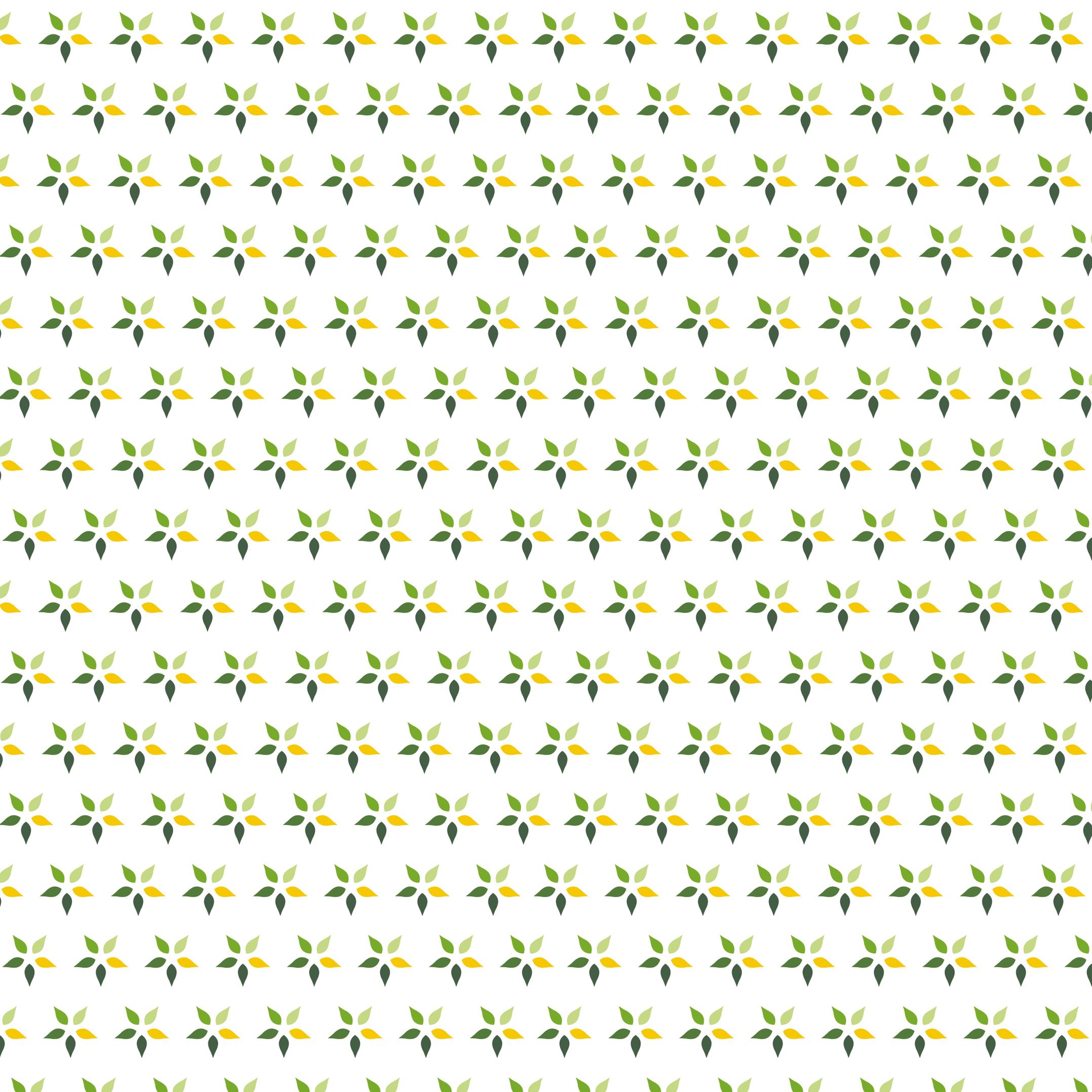
Utensilien/Küchengeräte

- die Schüssel
- das Schneidbrett
- das Kochmesser
- der Kochlöffel
- das Nudelsieb
- die Waage
- der Sparschäler
- der Teelöffel (TL)
- der Kochtopf mit dem Deckel
- das Nudelsieb











Zutaten für die Linsen-Bolognese

2 EL Rapsöl

250 ml Gemüsebrühe

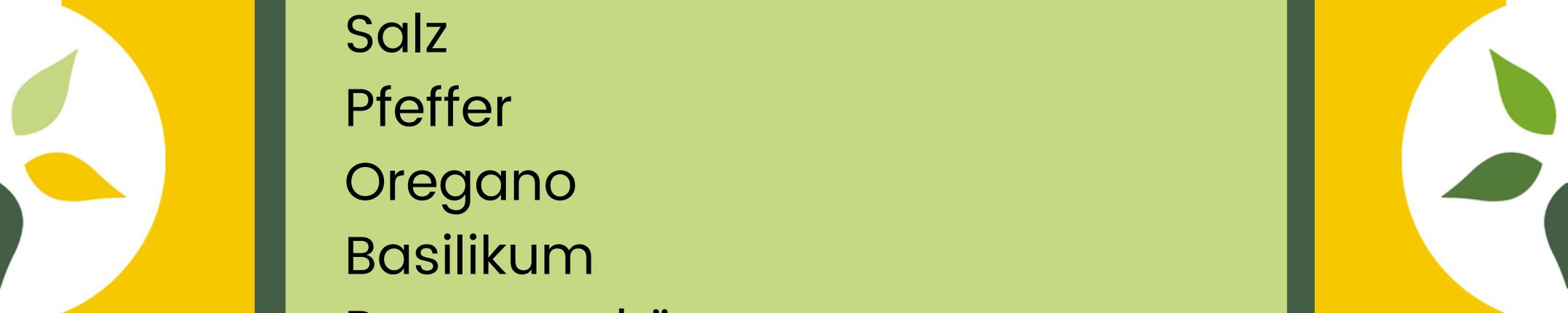
Salz

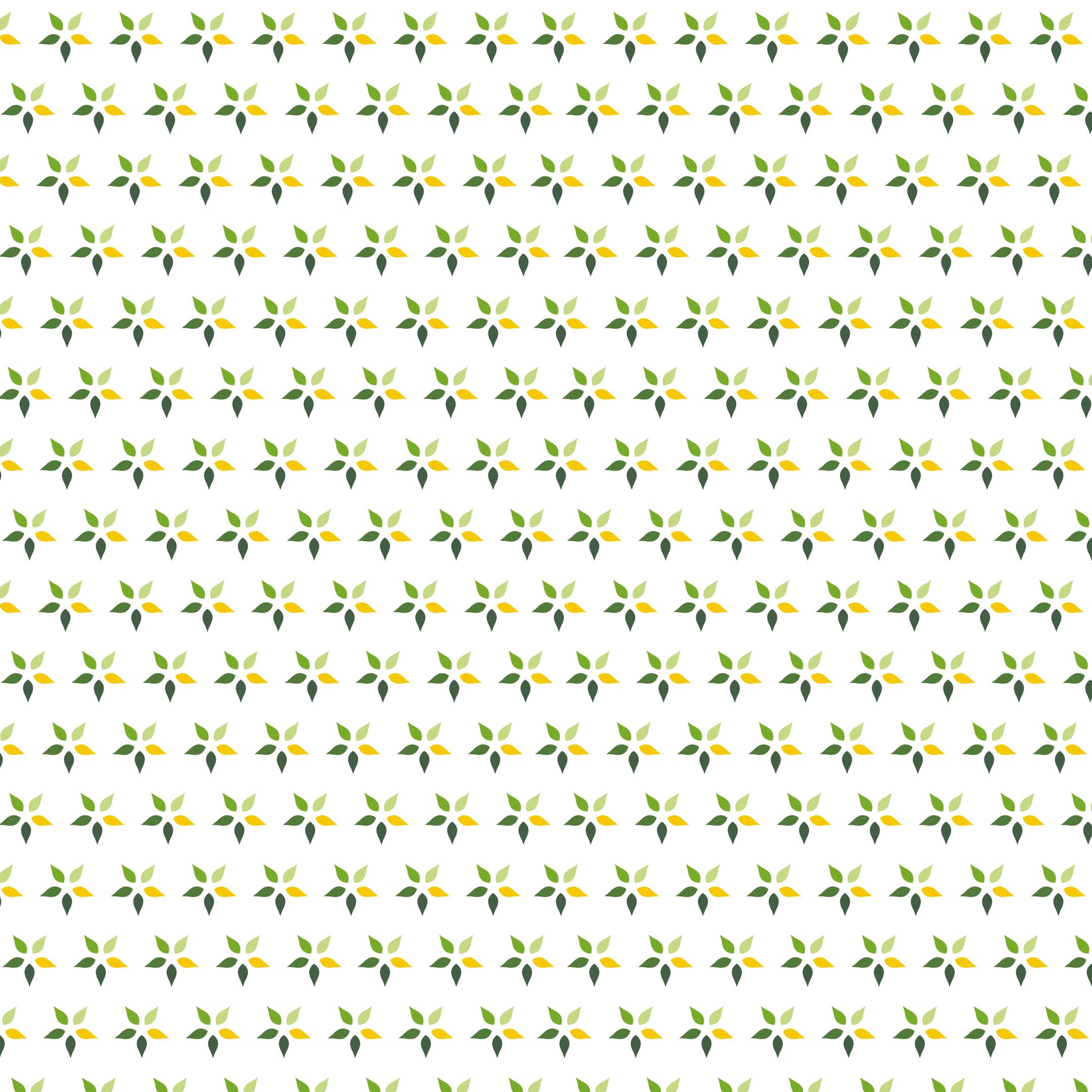
Pfeffer

Oregano

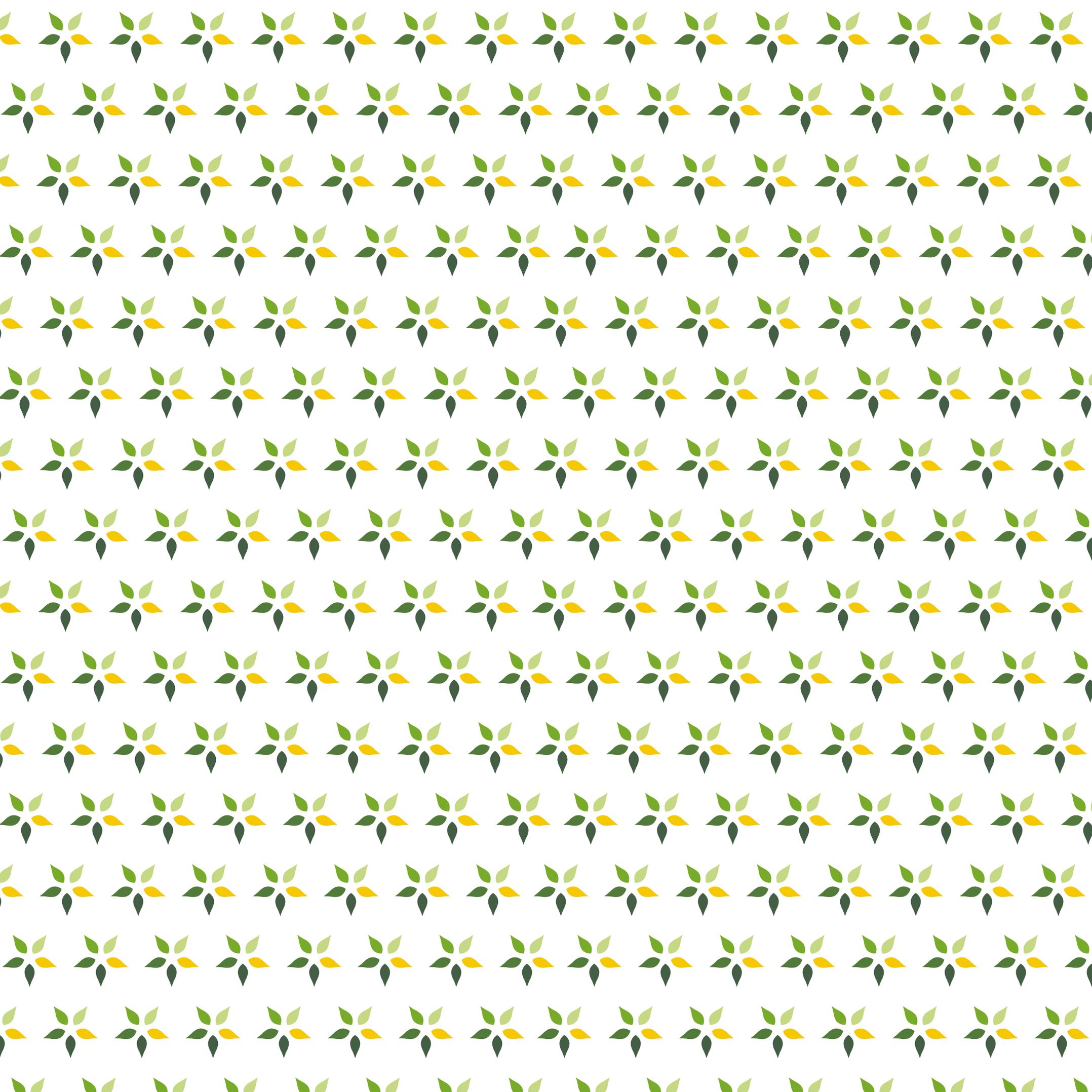
Basilikum

Parmesankäse





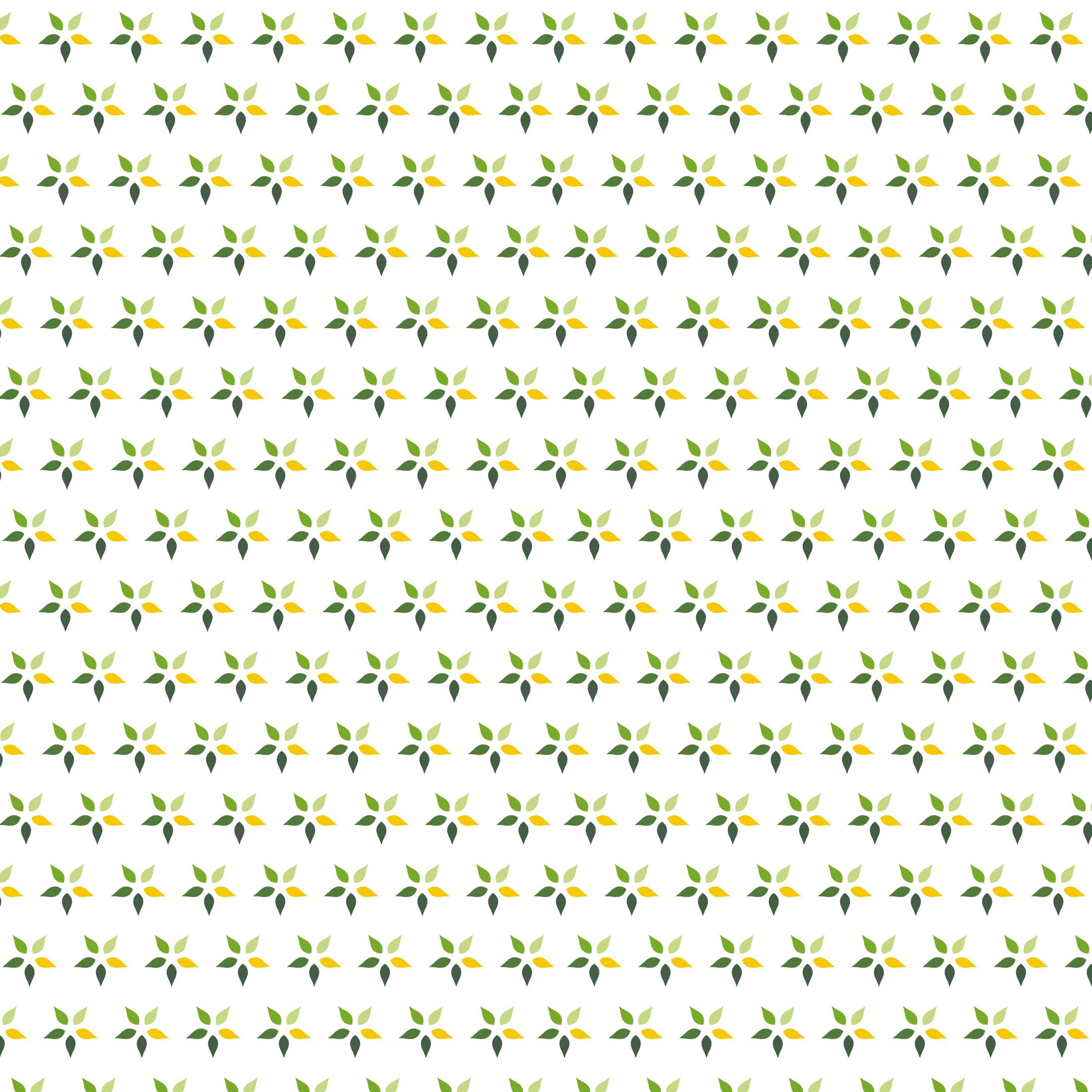




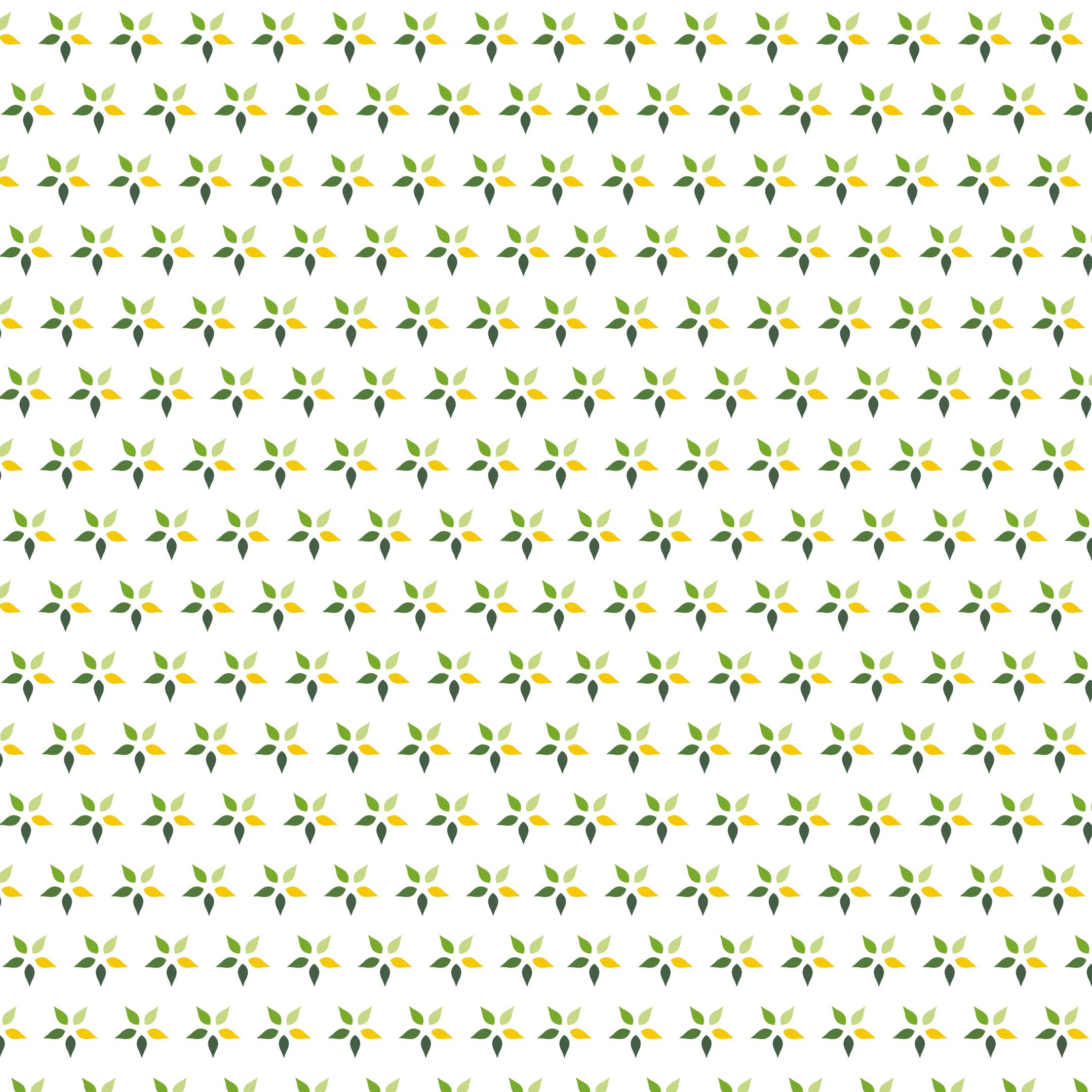


Zubereitung der Linsen-Bolognese

1. Möhren, Zwiebeln, Knollensellerie und Porree abwiegen.
 2. Das gesamte Gemüse waschen.
 3. Die Möhren, den Knollensellerie, die Zwiebeln und den Porree in kleine Würfel schneiden.
 4. Der Knoblauch wird geschält
Tipp: Wenn du die Zehe platt drückst, ist die Haut leichter zu entfernen.
 5. Hacke den Knoblauch klein.
- 
- 









Zutaten der Linsen- Bolognese

1/2 Zwiebel

70 g Porree

100 g Karotten

30 g Knollensellerie

70 g Linsen

200 g gehackte Tomaten

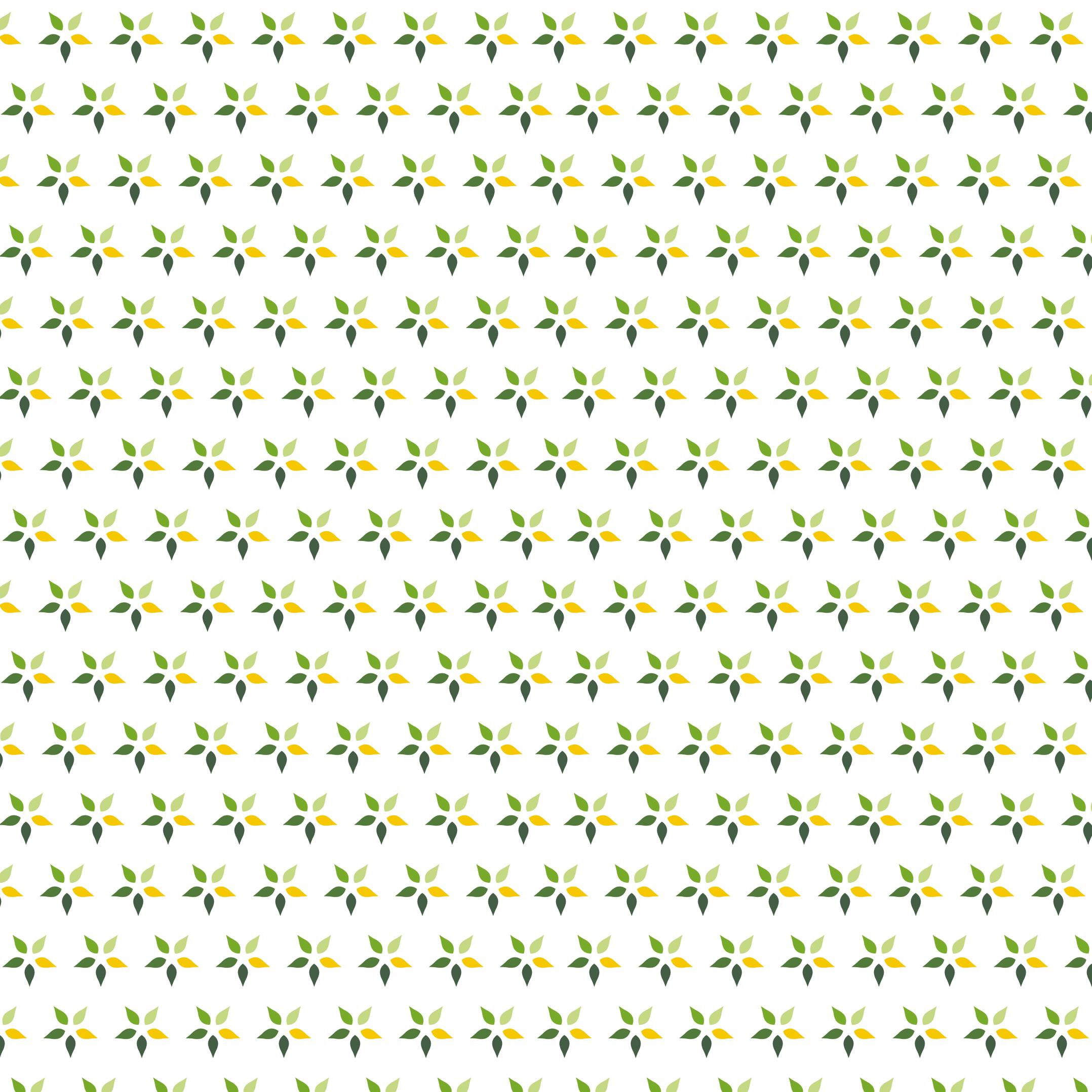
400 g passierte Tomaten

1 Knoblauchzehe

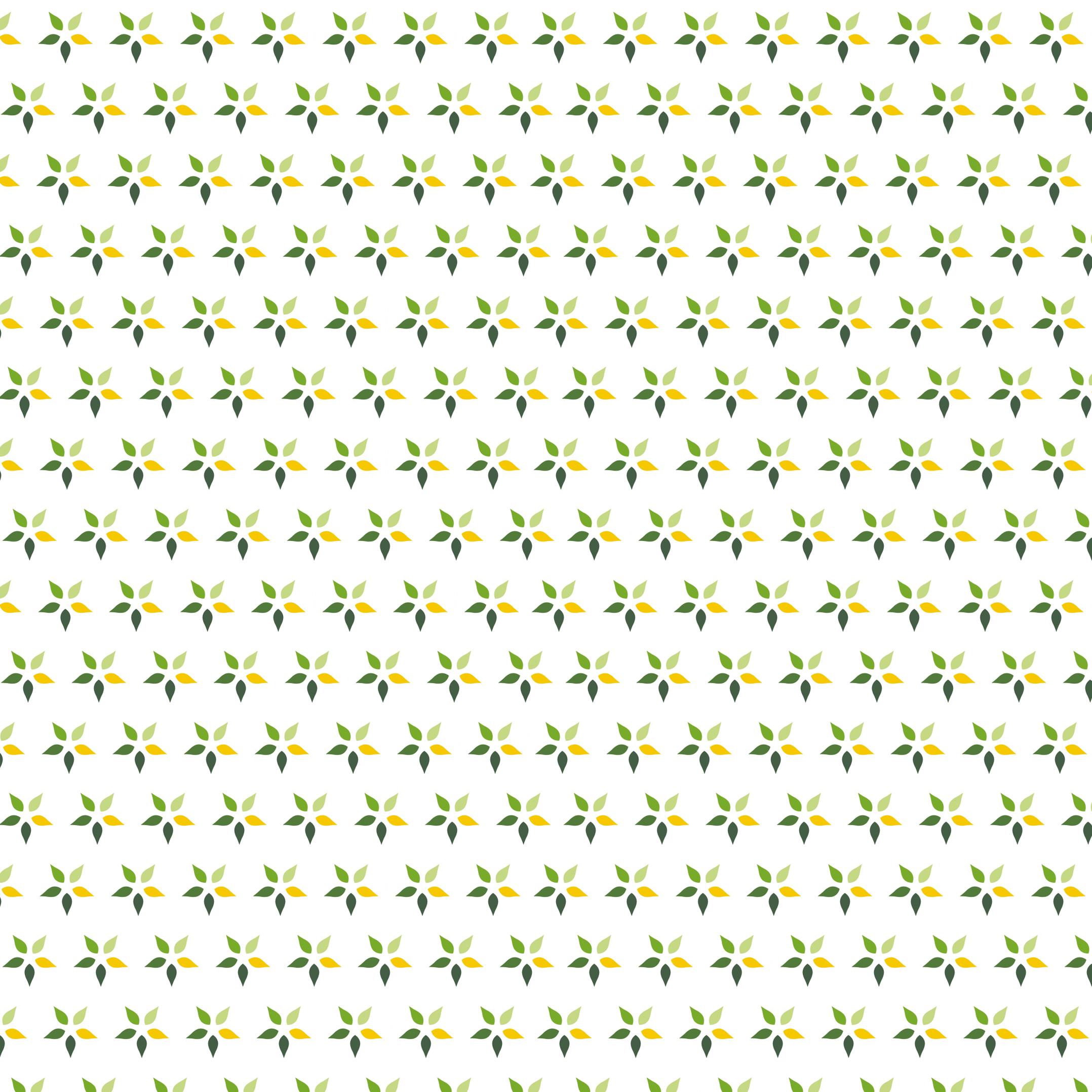
500 g Nudeln



4 Portionen



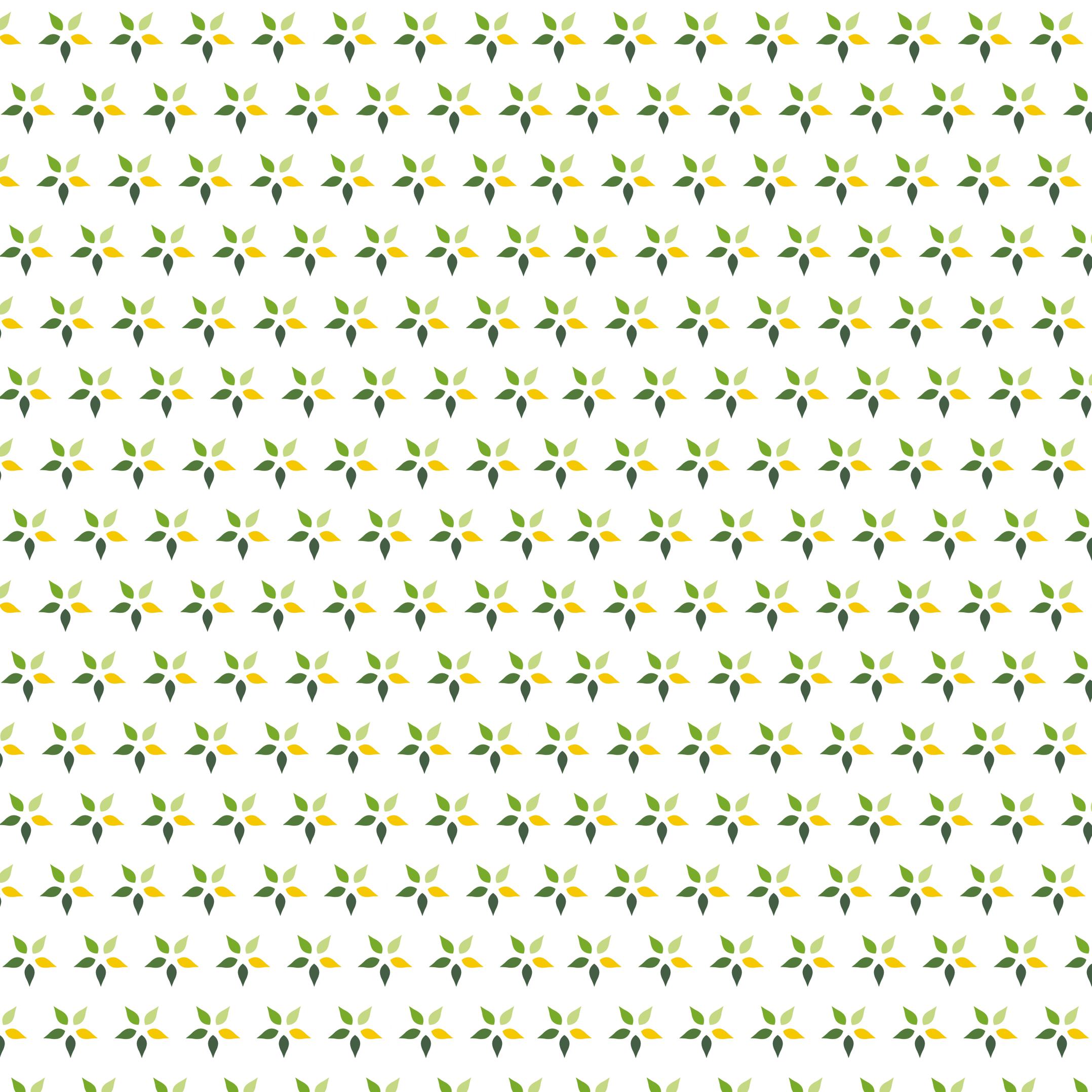




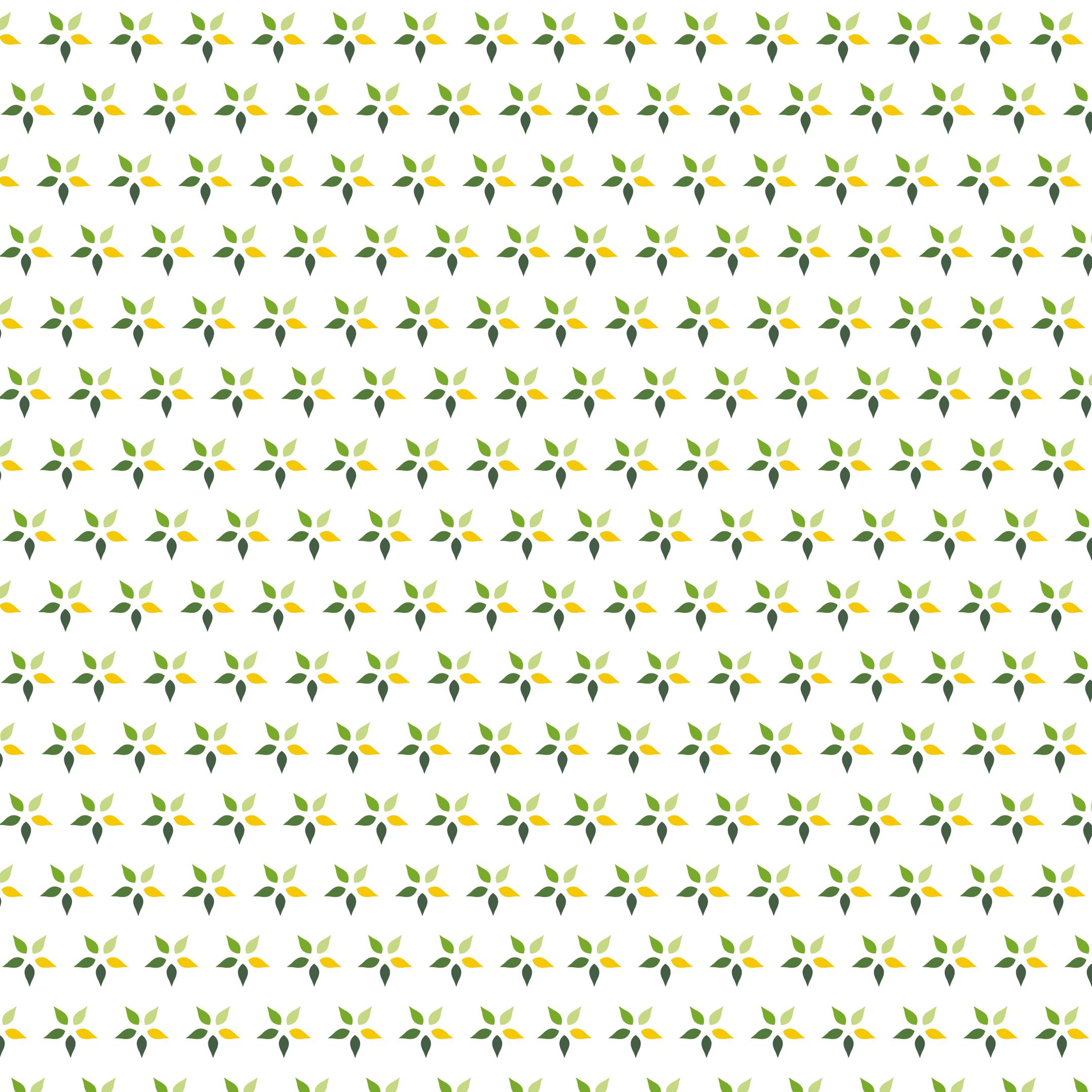


Zubereitung der Linsen- Bolognese

1. Zum Anbraten wird das Öl in einen Topf gegeben und erhitzt.
 2. Die klein geschnittenen Zwiebeln werden angebraten.
 3. Ein zweiter Topf wird mit Wasser befüllt und zum Kochen gebracht.
 4. Kocht das Wasser im Topf wird Salz hinzugegeben.
 5. Wenn die Zwiebeln aussehen, wird das restliche Gemüse hinzugegeben.
- 
- 



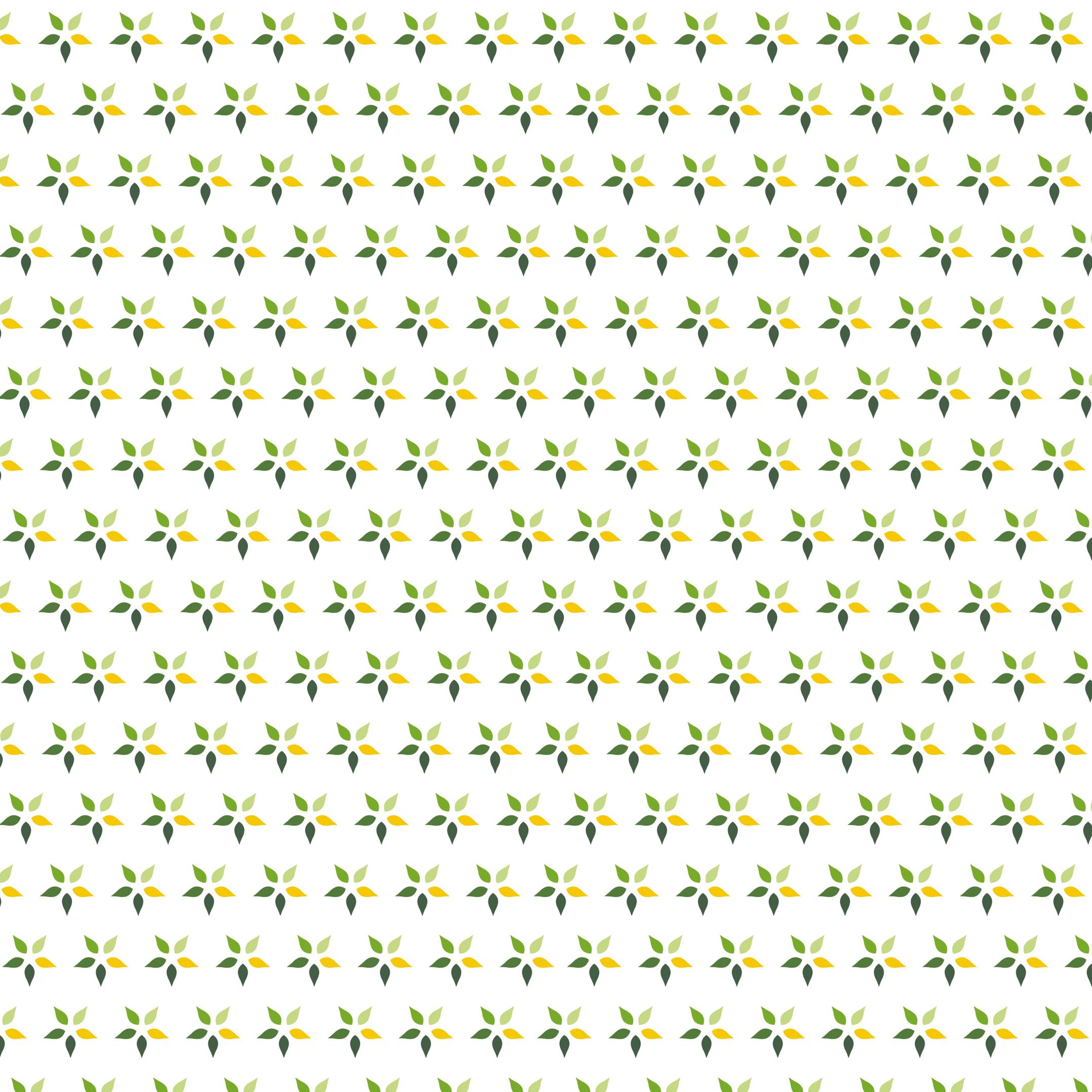






Zubereitung der Linsen- Bolognese

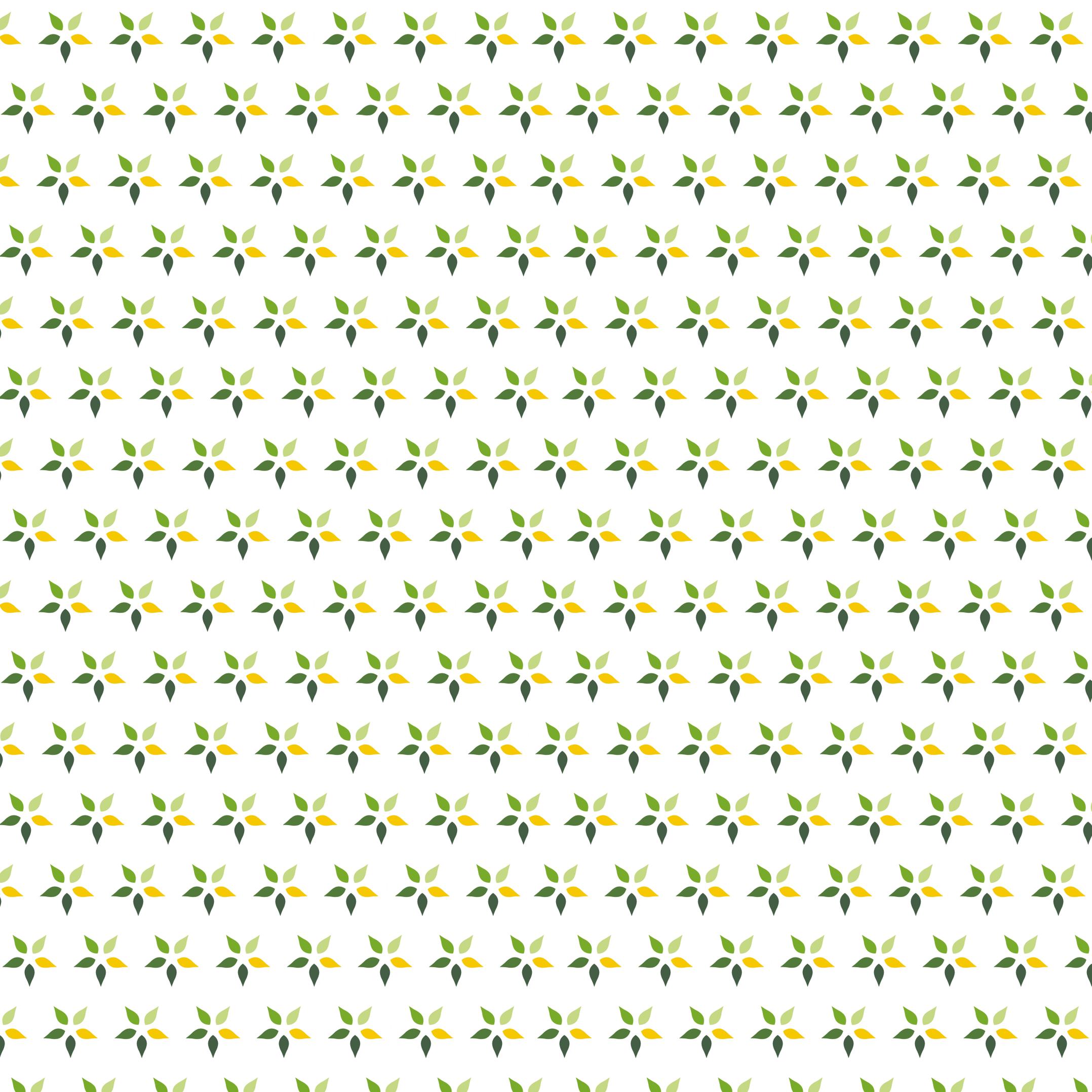
1. Die Nudeln werden mit ein wenig Salz in das kochende Wasser gegeben .
 2. Das Gemüse wird mit der Gemüsebrühe abgelöscht.
 3. Anschließend wird alles gut verrührt.
 4. Die Tomatensoße wird zu dem Gemüse hinzugegeben.
- 
- 



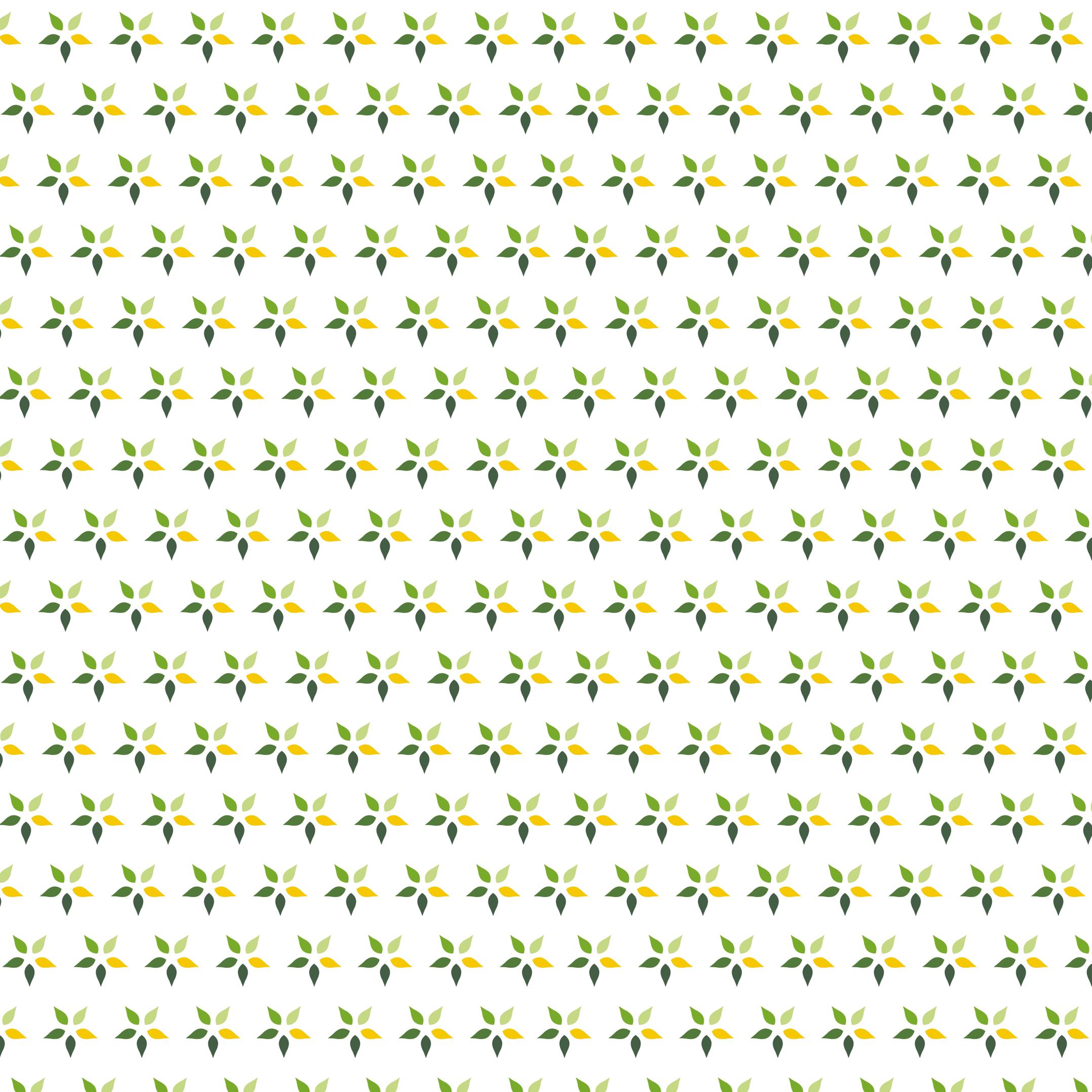


Zubereitung der Linsen- Bolognese

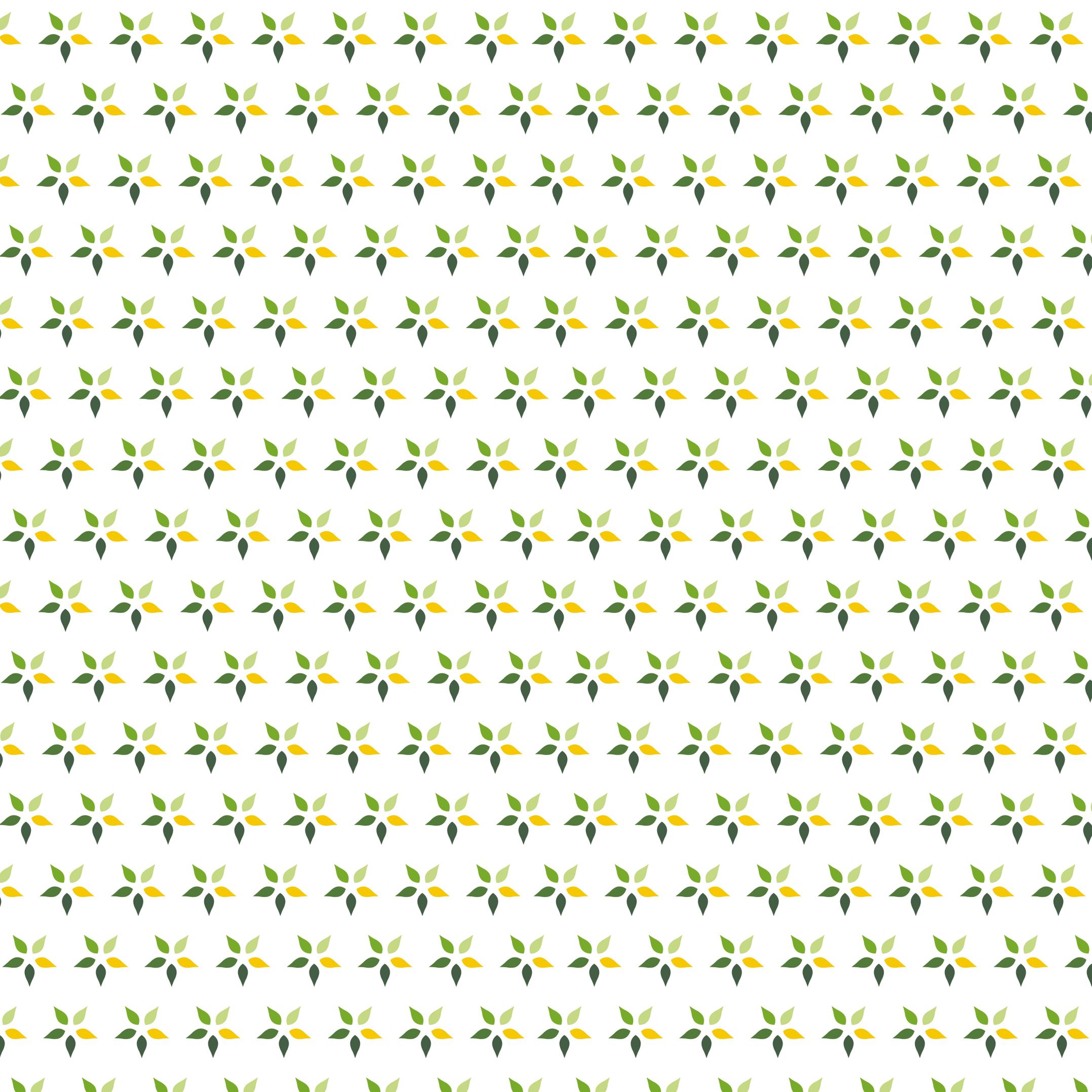
1. Die Berglinsen werden abgewaschen.
 2. Danach werden die Berglinsen zu der Soße hinzugegeben.
 3. Die Tomatensoße wird mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abgeschmeckt.
 4. Gieße das Nudelwasser ab, wenn die Nudeln fertig sind.
- 
- 













Zubereitung der Linsen- Bolognese

1. Die Nudeln auf einen Teller geben.
 2. Die Tomatensoße mit dem Gemüse und den Linsen auf die Nudeln füllen.
 3. Mit Kräutern dekorieren.
- 
- 

