

PASTAGENUSS

Linsen-Bolognese



KOMEKO



ZUTATEN (2 Personen)

- 2 EL Olivenöl
- 1 Stk. weiße Zwiebel
- 3 - 4 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte/gewürfelte Tomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 120 g getrocknete Rote Linsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Walnüsse, feingehackt
- 2 Pck. KOMEKO Vollkorn Spaghetti**



ZUBEREITUNG

1. In einem großen Topf oder einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und sie für etwa 3 Minuten kochen lassen, bis sie glasig wird. Dann den Knoblauch hinzugeben und ihn weitere 2 Minuten dünsten.
2. Die Tomaten hinzugeben, das Tomatenmark, die Kräuter, Salz und Pfeffer anschließend dazu. Alles gut umrühren, bis alle Zutaten miteinander vermischt sind. Die Linsen und die Brühe hinzufügen und die Mischung zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und sie für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Brühe aufgenommen wurde.
3. Schließlich die Walnüsse hinzufügen und sie kochen, bis sie durchgewärmt sind. In der Zwischenzeit die KOMEKO Vollkorn-Spaghetti kochen. Dafür Wasser aufkochen etwas Salz hinzugeben und die Pasta 2 Minuten kochen lassen. Die warme Mischung über den gekochten Nudeln servieren.



glutenfrei



vegan



www.komeko.de

