

# PASTA AN LINSENBOLOGNESE – vitalstoffreich & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 6. Februar 2019



Wenn es Nudeln gibt, dann setzte bei mir quasi der Verstand aus. Ich musste mich echt zusammenreißen, nicht zu viel davon zu essen. Mit etwas Training zum Beispiel pro Portion nur 100 g Pasta kochen, langsamer essen oder sich auf eine zweite Portion am nächsten Tag freuen, kann man dieser Nudelsucht entgegenwirken. Versteht ihr, was ich meine? Heute habe ich für euch ein gesundes, leckeres, veganes und vitalstoffreiches Pasta-Gericht. Wir ersetzen das Fleisch durch Belugalinsen. Durch diese Kombination habt ihr alle Nährstoffe in einer Portion.

## **Zutaten für 4 Portionen:**

- 400 g Pasta (Spaghetti oder Orecchiette)
- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Knoblauchzehen
- Suppengrün (1 Möhre, etwas Knollensellerie, Lauch oder Zwiebel, Petersilie)
- 1 Dose Tomaten (400g)
- 2 EL Tomatenmark

- 200 ml Wasser
- je 1 TL getr. Oregano und Thymian
- Öl, Salz, Pfeffer, Chili
- Parmesan (optional)

### **Zubereitung:**

Die Linsen waschen und bissfest kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre und Sellerie grob zerkleinern. Zwiebel, Möhre, Sellerie in Öl kurz anbraten, dann Knoblauch und Tomatenmark dazu geben. Mit Tomaten und Wasser ablöschen. Nun Kräuter und Gewürze zufügen. Die Sauce bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Linsen und gehackte Petersilie in die Sauce einrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die Nudeln zubereiten und mit der Sauce sowie einigen Streifen Parmesan servieren.

**Tipps:** Ihr könnt gern das Gemüse mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Verwendet dann etwas weniger Wasser. Ich mag es sehr gern scharf. Daher darf Chili nicht fehlen. Ich koche mir hier immer die doppelte Portion, somit kann ich am nächsten Tag noch einmal davon essen. Vielleicht mit einer anderen Nudelsorte. Möchtet ihr lowcarb essen, verwendet doch Linsennudeln.

*Diese Pasta-Gerichte könnten euch auch gefallen:* [Nudelsalat mediterran](#), [Pasta mit Kürbisgemüse](#)

Welches sind denn eure Lieblings-Pasta-Gerichte? Schreibt mir gern in die Kommentare. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr