

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

Bolognese an Pasta

geschrieben von Karin Knorr | 6. Februar 2019



Heute hat sich Silvio ein Rezept von mir gewünscht und so habe ich mich doch gleich an die Suche von einem schönen Foto gemacht. Wenn Ihr etwas kochen möchtet und euch die Zutaten oder die Zubereitung fehlt, schreibt mir einfach. Ich koche es für euch nach. Bolognese kann man vielfältig zubereiten. Mit Fleisch oder Gemüse oder Linsen, mir schmecken alle Varianten, solange sie frisch zubereitet werden.



Bolognese – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Stange Sellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 2 Möhren
- 500 g Hack (alternativ Linsen, Buchweizen oder Tofu)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose geschälte Tomaten (850g)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Saft, Wein)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili
- Oregano
- Parmesan am Stück
- Pasta

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, Gemüse ebenfalls klein schneiden. In einer hohen Pfanne mit etwas Öl das Fleisch krümelig anbraten (ca. 15 Minuten). In einer weiteren Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse ebenfalls in etwas Öl ca. 10 Minuten dünsten. Jetzt wird Tomatenmark unter das Fleisch gerührt, gleich darauf die Tomaten und das restliche Gemüse. Alles wird mit Flüssigkeit abgelöscht und je nach Geschmack gewürzt. Alles bei niedriger Temperatur etwa 10 Minuten durchziehen lassen. In dieser Zeit kann die Pasta gekocht werden. Wenn diese bissfest ist, wird serviert und garniert. Hier passen sehr gut frische Kräuter wie Oregano, Basilikum oder auch Petersilie. Frisch geriebener Käse und Pfeffer aus der Mühle runden das Gericht ab.

Tipps: Ich bereite mir die Soßen für eine Pasta immer nach den Zutaten, die ich noch zu Hause habe oder die unbedingt verbraucht werden sollten zu. Durch das Suppengemüse kann man auf Fertigbrühe verzichten und wirklich nur mit Wasser aufgießen. Man kann das Fleisch auch gänzlich weglassen und hat somit eine leckere Gemüsesoße.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Linsenbolognese](#).

Ich wünsche euch allen viel Freude beim Nachkochen oder ein eigenes Rezept kreieren.

eure Karin Knorr