



## Winterspecial: Vegetarische Linsen-Bolognese

mit Kapern und Oliven



30-40min



3-4 Personen

Die Sauce bolognese ist ein wahrer Alleskönner - und geht auch ohne Fleisch! Heute kochst du den italienischen Klassiker mit roten Linsen, jeder Menge Gemüse sowie leckeren Oliven und Kapern. Dazu gibt es Penne-Nudeln und eine Thai-Chili für eine Extraportion Schärfe. Und wer den Käse weglässt, hat im Handumdrehen sogar ein veganes Gericht!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 400g rote Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Schalotten
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Tomaten
- 1 Packung Kapern
- 1kg passierte Tomaten
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer den Käse weglässt, hat ganz einfach eine vegane Variation des Gerichts.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 155.8g, Eiweiß 39.3g



### 1. Linsen einweichen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Linsen** in einem Messbecher mit 250ml heißem Wasser übergießen, beiseitestellen und ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Sellerie** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Oreganoblätter** abzupfen und grob hacken. Die **Oliven** und die **Chilischote** ebenfalls grob hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die **Chilikerne** entfernen. Die **Tomaten** grob würfeln.



### 3. Gemüse anschwitzen

Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Schalotten** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anschwitzen. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.



### 4. Linsen hinzufügen

Die **Kapern** mit dem **Oregano**, den **Oliven**, den **Tomatenwürfeln** und den **passierten Tomaten** unterrühren, dann die **Linsen samt Wasser** zugeben und nach Bedarf mit 120-150ml Wasser ablöschen. Die **Linsen-Bolognese** bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** bissfest sind. Nach Geschmack mit Essig, **Chili**, der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit dem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, kurz abschrecken, zurück in den Topf geben und warm halten.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Basilikumblätter** abzupfen, grob schneiden und zur **Linsen-Bolognese** hinzufügen, dann die **Pasta** untermischen. Dabei nach Bedarf etwas von dem **Pastawasser** zugeben, bis die **Pasta** gleichmäßig mit der **Linsen-Bolognese** vermischt ist. Den **Käse** reiben und die **Pasta** mit **Käse** bestreut servieren.