



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!

- 400g Bio-Penne ¹
- 400g rote Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 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 ^{3,7}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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



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.



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 fein würfeln. 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.



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.



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.



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**