



Vegetarische Linsen-Bolognese

mit Kapern und Oliven



30-40min



2 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

- 250g Penne ¹
- 200g rote Linsen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Schalotte
- 35g frischer Oregano, Petersilie & Basilikum
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Kapern
- 400g passierte Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

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 1061.0kcal, Fett 20.1g, Eiweiß 47.9g, Kohlenhydrate 159.5g



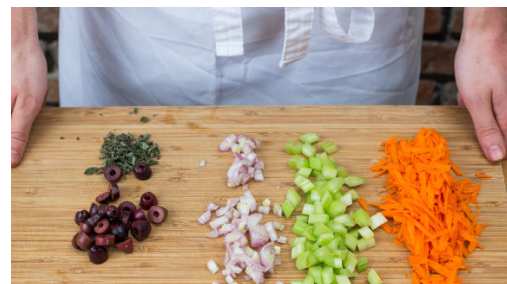
1. Linsen einweichen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Linse**n in einem Messbecher mit 150ml heißem Wasser übergießen, beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Linsen hinzufügen

Die **Kapern** mit dem **Oregano**, den **Oliven** und den **passierten Tomaten** unterrühren, dann die **Linse**n mit dem Wasser zugeben und nach Bedarf mit 120-150ml Wasser ablöschen. Die **Linse**-**Bolognese** bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Linse**n bissfest sind. Mit Essig und **Chili** nach Geschmack verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



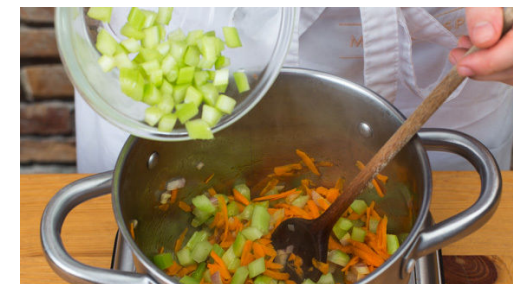
2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Sellerie** längs halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Oreganoblätter abzapfen und grob hacken**. Die **Chilischote** und die **Oliven** ebenfalls grob hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die **Chilikerne** entfernen.



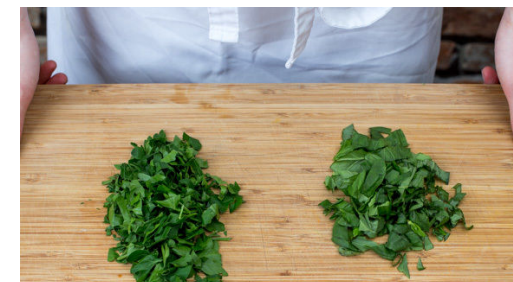
5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Mit dem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kurz abschrecken, zurück in den Topf geben und warm halten.



3. Gemüse anschwitzen

Die **Karotten**, den **Sellerie** und die **Schalotten** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. anschwitzen. Die **Kapern** in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.



6. Bolognese mischen

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Basilikumblätter** abzapfen und ebenfalls grob hacken. Die **Kräuter** zur **Linse**-**Bolognese** hinzufügen, dann die **Pasta** untermischen. Dabei nach Bedarf etwas von dem **Pastawasser** zugeben, bis die **Pasta** gleichmäßig mit der **Linse**-**Bolognese** vermischt ist. Den **Käse** reiben und die **Pasta** mit **Käse** bestreut servieren.