



## Vegetarische Linsen-Bolognese

mit Kapern und Oliven



20-30min



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

- 500g Penne <sup>1</sup>
- 400g rote Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Schalotten
- 35g frischer Oregano, Petersilie & Basilikum
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Kapern
- 800g passierte Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- 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 987.0kcal, Fett 12.4g, Eiweiß 47.4g, Kohlenhydrate 158.5g



**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 **Karotte** 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 **Chilischote** und die **Oliven** ebenfalls grob hacken. **Tipp:** Für weniger Schärfe die **Chilikerne** entfernen.



**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.



**4. Linsen hinzufügen**

Die **Kapern** mit dem **Oregano**, den **Oliven** und den **passierten Tomaten** untermischen, dann die **Linsen** mit dem 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. Mit Essig und **Chili** nach Geschmack verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**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.



**6. Bolognese mischen**

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Die **Basilikumblätter** abzupfen und ebenfalls grob hacken. Die **Kräuter** 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.