



Linsen-Strozzapreti mit vegetarischer Bolo

würzig-fein 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. Noch mehr Linsen verstecken sich in der leckeren Pasta, und Thai-Chili sorgt für eine Extraportion Schärfe. Wer den Käse weglässt, hat im Handumdrehen sogar ein veganes Gericht!

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 400g rote Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Schalotten
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 1 Thai-Chilischote
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 800g passierte Tomaten
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{2,3}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

Sellerie (1), Eier (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1020kcal, Fett 15.9g,
Kohlenhydrate 137.5g, Eiweiß 63.4g



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 150-200ml 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 7-9Min. 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** abpflücken, 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. #marleyspooning