



High-Protein-Penne mit Veggie-Bolognese

würzig-fein mit Kapern und Oliven



30-40min



4 Portionen

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. Etwas Extra-Protein versteckt sich in der leckeren Pasta, und Thai-Chili sorgt für eine Extraportion Schärfe. Wer den Käse weglässt, hat im Handumdrehen sogar ein veganes Gericht!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ²
- 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 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1006kcal, Fett 18.6g, Kohlenhydrate 122.5g, Eiweiß 67.1g



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 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.



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 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.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. 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. Die **Pasta** mit dem **Käse** garniert servieren.