

Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti

Dieses Rezept für Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Für richtig gute Pasta zählt vor allem das Timing. Die Nudeln kommen knapp al dente in die Sauce und ziehen dort fertig, damit Geschmack und Cremigkeit wirklich an jeder Oberfläche haften. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 35 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Vollkornspaghetti
- 2 Dosen rote Linsen (oder 300 g trockene)
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 01 Zwiebel, Knoblauch, Karotten anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.
- 02 Linsen, Tomatenmark und Tomaten zufügen, 15 Min köcheln.
- 03 Mit Kräutern abschmecken.
- 04 Mit Vollkornspaghetti servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.