

# Linsen-Bolognese mit Vollkornspaghetti



## ► Beschreibung

Sehr proteinreich durch Linsen + Vollkornpasta

## ► Zutaten

Für 4 Portionen

- 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

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten anbraten.
2. Linsen, Tomatenmark und Tomaten zufügen, 15 Min köcheln.
3. Mit Kräutern abschmecken.

4. Mit Vollkornspaghetti servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

