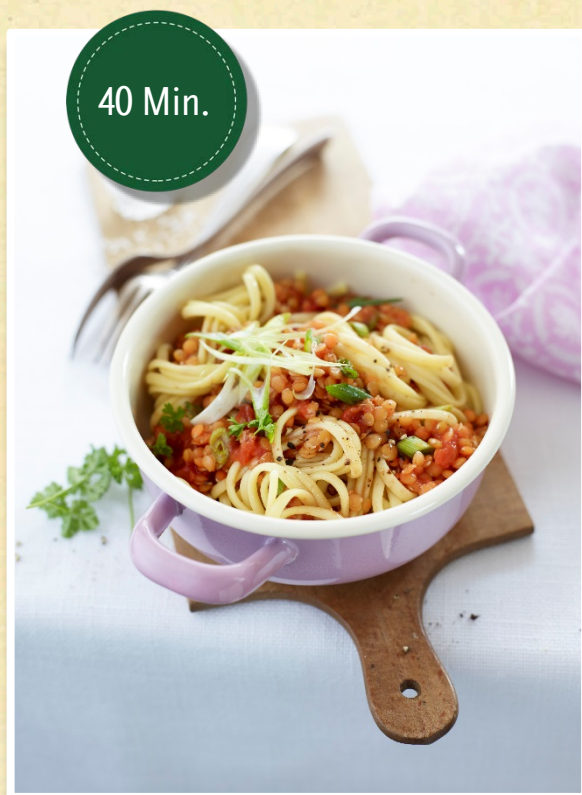


Pasta mit Linsen-Bolognese

Mit Lauch, Stangensellerie und Tomaten



- 1 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebeln (ca. 80 g)
- 1 Stange Lauch (Porree, ca. 80 g)
- 80 g Stangensellerie
- 5 EL BIO Raps-Kernöl
KALT-WARM-HEISS
- 250 g Bio-Berglinsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Milch
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Cayennepfeffer, Zucker,
Oregano (getrocknet)
- 500 g Linguine (dünne Bandnudeln
oder andere Nudeln nach Wahl)
- 2 Tomaten (ca. 250 g)
- 3 EL Balsamicoessig
- 3 EL frisch geriebener Parmesan



Unsere Ölempfehlung:

Raps-Kernöl, kaltgepresst nativ. Ein vielseitiges Multitalent für die kalte und warme Küche.

Neben der gold-gelben Farbe und dem fein-nussigen Geschmack zeichnet dieses Öl sein Reichtum an Omega-3-Fettsäuren aus. Zudem wird die Rapssaat aufwendig geschält. Nur der pure Kern wird kalt gepresst. Das macht dieses Öl so wertvoll.





Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Lauch und Stangensellerie putzen, waschen und fein hacken. 2 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Gemüse zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten andünsten.
2. Berglinsen und Tomatenwürfel unterrühren. Gemüsebrühe, Rotwein, Milch, Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben, alles gut vermischen und mit Salz, Cayennepfeffer, 1-2 Prisen Zucker und 1 TL Oregano würzen. Linsen-Bolognese 30 Minuten köcheln lassen.
3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Tomaten schälen, vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln.
5. Tomatenwürfel, Balsamicoessig, restliches BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS und Parmesan unterrühren. Linsen-Bolognese noch 2-3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit den abtropften Nudeln servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Schön dazu: Radicchiosalat mit einer Vinaigrette aus frisch gepresstem Orangensaft, Himbeeressig, Balsamicoessig, Balsamico-Creme, Salz, Pfeffer und BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS.

Tausch-Tipp „Vegan“: Milch durch Sojamilch ersetzen und den Parmesan einfach weglassen.

Nährwertangaben pro Portion:

982 kcal, 39,6 g Eiweiß, 27 g Fett, 133 g Kohlenhydrate (11 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft