

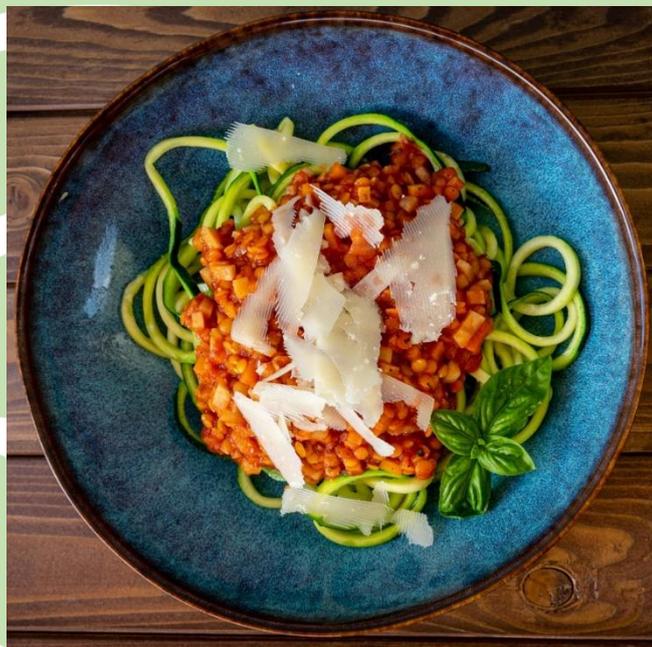


zucchini pasta mit linsenbolognese

2 Portionen

zutaten

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Knollensellerie
150 g Karotten
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Rotwein
120 g rote Linsen
1 Flasche Tomatenpüree
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
½ TL getrocknete Oregano
Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker
¼ - ½ TL Chiliflocken
3 mittelgroße Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz
frisch geriebener Parmesan



zubereitung

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Frische Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in einem schweren Topf im Olivenöl glasig anschwitzen. Karotte und Sellerie hinzufügen und mit anbraten. Tomatenmark einrühren. Mit Rotwein ablöschen.

Die Tomaten und 150 ml Wasser angießen und die Linsen zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, Rosmarin, Thymian und Oregano zufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu „Spaghetti“ schneiden. Mit dem Olivenöl in einer Pfanne 3-4 Minuten schmoren, bis sie heiß, aber noch bissfest sind.

Die Zucchini nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten, Linsenbolognese darüber geben und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.