

Linsenbolognese mit Pasta

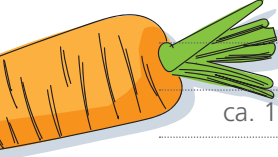
Ein vegetarisches Gericht, das auch Fleischfans schmeckt!

Linsen sind wie alle Hülsenfrüchte echte Powerpakete und punkten mit viel Eisen für den Sauerstofftransport im Blut, Ballaststoffen für eine gesunde Darmflora und Verdauung, B-Vitaminen und Magnesium für die Nerven sowie Kalium (Wasserhaushalt), Calcium (Knochen) und Zink (Immunsystem). Linsen enthalten viel

pflanzliches Eiweiß – in Kombi mit dem Getreideeiweiß aus der Pasta und etwas Parmesan ersetzen sie das Hackfleisch auf ausgewogene Weise – ohne Cholesterin und zu viel gesättigte Fette. Eine Portion deckt mit ca. 35 g fast die Hälfte des täglichen Eiweißbedarfs eines erwachsenen Mannes.

Lauch, Möhren, Sellerie, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch liefern Vitamine und Antioxidantien für das Immunsystem und weitere Ballaststoffe. Experimentierfreudige setzen auf Vollkornpasta – sie enthalten mehr Ballaststoffe, Eisen und B-Vitamine und machen länger satt.

ZUTATEN FÜR 4 GROSSE PORTIONEN



200g	Braune Linsen
1	Stange Lauch
1	große Möhre
ca. 100g	Sellerie
2-3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
3-4 EL	Oliven- oder Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
1 große Dose	gehackte Tomaten
1 Würfel	Gemüsebrühe
evtl. 250ml	Linsenkochwasser
1 EL	getrocknete Italienische Kräuter oder Oregano
1 kleine	Chilischote ersatzweise Chili-Pulver
	Pfeffer, Salz
eine Prise	Zucker
	Sojasoße
500g	Pasta (am besten Vollkorn)
	reichlich glatte Petersilie
	frisch geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

- Linsen waschen und ca. 30 Minuten in ungesalzenem Wasser gar kochen, abgießen, Kochwasser auffangen.
- Lauch putzen, längs einschneiden und unter fließendem Wasser waschen, in feine Ringe schneiden.
- Möhre und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Öl in einem großen Topf leicht erhitzen. Knobli und Zwiebeln darin leicht andünsten.
- Tomatenmark dazugeben.
- Dosentomaten zusammen mit Lauch, Möhre, Sellerie und vorgekochten Linsen und etwas Linsenkochwasser zugeben.
- Italienische Kräuter oder Oregano, den zerkrümelten Gemüsebrühwürfel und die klein gehackte Chilischote zugeben.
- Mit Pfeffer, Salz, Prise Zucker und Sojasoße kräftig würzen und ca. 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren garkochen. Abschmecken.
- In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanleitung gar kochen, abgießen, sofort mit der Soße, mit fein gehackter Petersilie und Parmesan anrichten.

TIPPS

- Wer keinen Sellerie mag, nimmt stattdessen rote (Spitz-)Paprika.
- Rote Linsen schmecken etwas milder und brauchen nicht vorgekocht werden.
- Etwas Vitamin-C-haltiges dazu zu essen verbessert die Ausnutzung des Eisens. Beispiele: Salat mit roten Paprikawürfeln oder Zitronen/Orangendressing, Obstsalat zum Nachtisch.

