Gemüsenudeln mit Linsenbolognese

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Cherrytomaten	250 g
Karotten	4 St.
Zucchini	2 St.
Öl	1 EL
Linsen, rot	300 g
Apfelsaft	200 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Thymian, gerebelt	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Tomaten waschen und halbieren. Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen und Karotten schälen. Beides mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 1 Min. anbraten. Linsen und Tomaten zugeben, mit Apfelsaft und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. garen. Ggf. nochmals etwas Brühe nachgießen und mit Thymian, Salz, Pfeffer und ggf. Zucker abschmecken.

3. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Gemüsenudeln im siedenden Salzwasser ca. 2–3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Gemüsenudeln mit Linsenbolognese auf Tellern verteilen und mit Basilikum und Parmesan garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Karotten und Zucchini auch mit einem Sparschäler in dünne, bandnudelähnliche Streifen schneiden. Dann die Garzeit auf 1–2 Min. verkürzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	416 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	6 g