

# One Pot Pasta mit Linsenbolognese zum Campen

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min

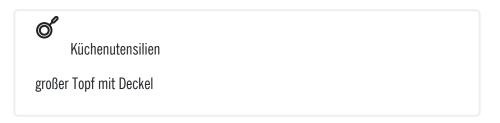




### Zutaten

fur 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemal	hlen
Zucker	
Pastagewürz	1 EL
Penne Rigate	500 g

### Zubereitung



- 1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotte schälen, Enden entfernen und klein würfeln.
- 2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Karotte darin ca. 3 Min. anbraten. Linsen zugeben und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Pastagewürz würzen. Nudeln zugeben und zusammen ca. 10 Min. garen.
- 3. Linsenbolognese abschmecken und One Pot Pasta servieren.

#### **Guten Appetit!**

Tipp: Nach Belieben noch mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Die One Pot Pasta kannst du schnell und einfach über dem Campingkocher zubereiten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g