



REZEPT DER WOCHE

Linsenbolognese mit Blattkohl und Mangold

Zutaten

5 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 Bund Mangold
1 Portion Blattkohl
1 Dose geschälte, stückige Tomaten
130g rote Linsen (trocken)
500g Gemüsebrühe
5 EL Tomatenmark
2 EL Italienische Kräuter
2 TL Currypulver
einige Chiliflocken oder scharfes Paprikapulver
2 TL Honig
Balsamico Essig oder Apfelessig
Salz, Pfeffer
400g Nudeln
ggf. Parmesankäse (gerieben)

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.
Mangold und Blattkohl waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Streifen hacken.
In einer tiefen Pfanne oder einem Wok in etwas Öl Zwiebel und Knoblauch sowie italienische Kräuter andünsten. Mangold und Blattkohl hinzugeben und mit andünsten, bis das Gemüse beginnt, zusammenzufallen. Das Tomatenmark hinzugeben und unterrühren.
Nun das Gemüse mit der Gemüsebrühe und den Tomaten aus der Dose ablöschen.
Die Linsen waschen und anschließend in die Pfanne geben. Mit Currypulver, Chili oder scharfer Paprika und Honig würzen. Bei mittlerer Hitze alles mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen.
Parallel die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
Die Linsenbolognese gegen Ende der Kochzeit mit Salz, Pfeffer und Balsamico Essig abschmecken.
Zusammen mit den Nudeln und wahlweise geriebenem Parmesan servieren. Guten Appetit!