



Würzige Linsen-Bolognese

mit viel Gemüse und Basilikum



HELLO BRAUNE LINSEN

Der Klassiker in der deutschen Küche!
Braune Linsen sind mittelgroße Linsen mit einer kräftigen Schale und galten früher als „Kaviar des armen Mannes“.



Hartkäse ital. Art



Spaghetti



passierte Tomaten



Zwiebel



Karotte



braune Champignons



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Basilikum



braune Linsen



Gewürzmischung
"Hello Mediterraneo"

40 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Klassiker abzuwandeln, ist eine unserer großen Leidenschaften! Lass Dich heute überraschen und probiere eine vegetarische Bolognesevariation, die mit jeder Menge **Proteine** und gutem Geschmack auf Dich wartet. Ein weiterer Vorteil der Linsen-Bolognese? Sie ist **fettärmer** als das Originalrezept. Wir bleiben dem italienischen Stil dabei trotzdem treu und servieren Dir traditionell Spaghetti, geriebenen Käse und Basilikum dazu. Guten Appetit.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb** und eine **Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und fein hacken. **Karotte** schälen und grob raspeln. **Braune Champignons** sehr klein würfeln.



2 WEITER VORBEREITEN

Kirschtomaten halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und darin gehackte **Zwiebel** und geraspelte **Karotte** ca. 5 Min. anbraten. **Champignonwürfel** und **Kirschtomatenhälften** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und unter Rühren ca. 2 Min. braten.



4 BOLOGNESE ZUBEREITEN

(Balsamico-)Essig* und **passierte Tomaten** zugeben und 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen. **Braune Linsen** unterrühren und ca. 10 Min. weitergaren lassen, bis alles etwas eingedickt ist. Gehacktes **Basilikum** und **Gewürzmischung** zugeben und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 WÄHRENDEDESSEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Spaghetti** darin 8 – 10 Min. garen. Anschließend **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Hartkäse** reiben.



6 ANRICHTEN

Spaghetti auf Teller verteilen, **Linsen-Gemüse-Bolognese** darauf anrichten, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	½ ☞	¾ ☞	1
Karotte NL	1	1½ ☞	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
rote Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Basilikum	10 g	15 g	20 g
braune Linsen (Dose 13)	1	1½ ☞	2
passierte Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Gewürzmischung "Hello Mediterraneo" 15)	2 g	3 g ☞	4 g
Spaghetti 1)	250 g	375 g ☞	500 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☞	40 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
(Balsamico-)Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	3147 kJ/745 kcal
Fett	2 g	11 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	16 g	123 g
- davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	5 g	35 g
Ballaststoffe	3 g	20 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 13) Lupine 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit