

Linsenbolognese auf Zucchininudeln

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Knollensellerie
150 g	Karotten
4 EL	Öl
100 ml	Rotwein
750 g	Tomaten
120 g	gekochte braune Linsen
1 – 2	Zucchini
100 g	grob geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauchzehe, Knollensellerie und Karotten schälen und fein würfeln.

Alles zusammen in Olivenöl (2 EL) andünsten und mit dem Rotwein ablöschen.
Ca. 10 Min. köcheln lassen. Tomaten dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen.
Linsen zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und mit einem Sparschäler der Länge nach Abschälen bzw. zerkleinern.

In Olivenöl (2 EL) kurz andünsten. Die Linsenbolognese auf den Zucchininudeln anrichten und mit Parmesan servieren.

Ulrike Urban