



hr1-DOLCE VITA

## **Bas Kast**

### **Linsenbolognese mit Zucchiniudeln**

#### **ZUTATEN**

Für die Bolognese:

120 g Braune Linsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Knollensellerie

150 g Karotten

2 EL Olivenöl

100 ml Rotwein

750 g passierte Tomaten

Für die Zucchiniudeln:

1 Zucchini

2 EL Olivenöl

100 g Parmesan

#### **ZUBEREITUNG**

Die braunen Linsen in 250 ml Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Die Knollensellerie schälen und zusammen mit der Zwiebel und der Knoblauchzehe würfeln. Alles in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Rotwein aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen anschließend hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. In einer Pfanne einige Minuten in Olivenöl garen. Anschließend die Zucchiniudeln mit der Linsenbolognese und geriebenem Parmesan servieren.

Rezept aus dem Buch:

**Bas Kast**

**Der Ernährungskompass. Das Kochbuch**

C. Bertelsmann Verlag

ISBN 978-3-570-10381-4