



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW03  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

aus Linsen und Champignons

Bolognese-Soße auch für Veggies? Na klar! Diese „Bolognese“ aus Linsen und feinem Gemüse ist genau das Richtige. Frischer Basilikum dazu rundet alles ab und macht es einzigartig lecker. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2

vegie, fettarm, proteinreich,  
ballaststoffreich



Spaghetti



braune Linsen



Champignons



Karotte



Kirschtomaten



passierte Tomaten



Hartkäse



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Zwiebel [Ursprungsl. DE]	½ 	1
Karotte [Ursprungsl. DE]	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Basilikum	10 g	20 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 600 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3386/800	515/122
Fett (g)	11	2
– davon ges. Fettsäuren (g)	3	0
Kohlenhydrate (g)	128	20
– davon Zucker (g)	9	1
Eiweiß (g)	39	4
Ballaststoffe (g)	17	3
Salz (g)	2	0

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Öl, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Sieb, große Pfanne, Knoblauchpresse, Gemüsereibe, großer Topf

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

**1** **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Karotte** schälen und sehr fein würfeln. **Champignons** ebenfalls sehr klein würfeln. **Kirschtomaten** halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Linzen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



**2** In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, darin bei mittlerer Hitze **gehackte Zwiebel** und **Karottenwürfel** ca. 5 Min. anbraten. **Champignonwürfel** und **Kirschtomatenhälften** zufügen und **Knoblauch** dazupressen, unter Rühren ca. 2 Min. weiterbraten. 1 EL [2 EL] **Balsamico-Essig** und **passierte Tomaten** zugeben und 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen. **Linzen** unterrühren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis alles etwas eingedickt ist. Gehackten **Basilikum** dazugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**3** Währenddessen: **Hartkäse** reiben. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, etwas **salzen** und aufkochen lassen, **Spaghetti** darin 8 – 9 Min. kochen. Dann durch das Sieb abgießen.

**4** **Spaghetti** auf Teller verteilen und **Gemüse-Bolognese** darüberggeben, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

