



Pasta mit Linsenragout.

1	1 x	Karotte	Die Karotte schälen und in ca. 1x1cm kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotte, sowie die Zwiebel, 5 Minuten bei leichter Hitze anbraten. Die Berglinsen und das Bolognese Gewürz hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Mit Wasser und passierten Tomaten ablöschen und ca. 15-20min köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind.
	1 x	Zwiebel	
	1 EL	Olivenöl	
	200 g	Berglinsen	
	4 TL	Bolognese Gewürz	
	100 ml	Wasser	
	400 g	passierte Tomaten	
2	300 g	Strozzapreti	In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Strozzapreti nach Packungsanleitung al dente kochen, abgießen und dabei 100ml Nudelwasser auffangen.
3	250 g	Kirschtomaten	Die Kirschtomaten waschen, halbieren, zur Linsensauce geben und mit 2 Prisen Salz und Zucker würzen. Die gekochten Nudeln und das Nudelwasser hinzufügen und 2 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Die Pasta auf Tellern verteilen und sofort servieren.
	1 Pr.	Salz	
	1 Pr.	Zucker	
	100 ml	Nudelwasser	

 Das Rezept passt auch zu Penne, Rigatoni oder Maccaroni.

 Nährwerte pro Portion: 563kcal, 95g Kohlenhydrate, 5,4g Fett, 27g Eiweiß, 1,7g Salz