

©Land OÖ. mit KI-Unterstützung

Vollkornspaghetti mit Gemüse-Linsen-Sugo

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Vollkornspaghetti, trocken: 300 g
- rote Linsen, getrocknet: 120 g
- Zwiebel, roh: 120 g
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Karotten: 160 g
- Paprika: 160 g
- passierte Tomaten: 600 g
- Apfelessig: 12 g
- Gemüsebrühe: 450 ml
- Lorbeerblätter: 2 Stück
- Oregano, getrocknet: 2 g
- Salz (jodiert): 1,5 g
- Pfeffer
- Rapsöl: 8 g

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Karotten und Paprika waschen bzw. putzen und fein würfeln oder grob reiben.
- Das Rapsöl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Karotten und Paprika zugeben und kurz mitdünsten.
- Linsen, passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Lorbeerblätter und Oregano dazugeben.
- Das Sugo bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf mit etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Währenddessen die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen und anschließend abseihen.
- Die Lorbeerblätter aus dem Sugo entfernen. Den Apfelessig einrühren und das Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Vollkornspaghetti mit dem Gemüse-Linsen-Sugo anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
464 kcal	4 g	0,8 g	76 g	13,5 g	21 g	12,4 g	1,6 g

Allergen(e):

A - Gluten	L - Sellerie