

Rezept für Zucchininudeln mit vegetarischer Bolognese

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 2 große Möhren
- 1 Prise Zucker
- 200 g rote Linsen
- 4 EL (3-fach konzentriertes) Tomatenmark
- 1 L glutenfreie Gemüsebrühe
- 2 Spritzer Weinessig
- 8 EL Olivenöl
- italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 4 kleine Zucchini



Zubereitung

- Knoblauchzehen, Zwiebeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Würfel darin anschwitzen, nach Belieben eine Prise Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.
- Währenddessen die Linsen in einem Sieb waschen. Linsen mit in den Topf geben und kurz braten, Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit Brühe und 1 Schuss Weinessig ablöschen. Alles aufkochen lassen und kräftig mit italienischen Kräutern wie Oregano und Rosmarin würzen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu sehr feinen Streifen schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler der Länge nach Streifen (wie Bandnudeln) von den Zucchini abziehen - so lange wiederholen, bis nur noch das Kerngehäuse übrig ist. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Nudeln darin 2 bis 4 Minuten unter Wenden dünsten, dabei leicht salzen.
- Mit der Linsenbolognese anrichten.