



Zutaten für zwei Portionen

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

Je 30 – 40 g Karotte, Stangensellerie, Champignons

2 - 3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL Ahornsirup

50 g Belugalinsen

200 g Tomatenpüree

(25 ml Rotwein, wenn keine Kinder mitessen)

75 ml Gemüsebrühe

Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, Hefeflocken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem 200 – 250 g Vollkornbandnudeln

Warum Belugalinsen?

Klein – stark – schwarz: Beluga- oder Kaviarlinsen sind eine edle Linsensorte. Sie schmecken fein nussig, verlieren beim Kochen kaum Farbe und bleiben schön bissfest. Außerdem sind sie ein vorzüglicher Nährstofflieferant und unentbehrlich für viele Körperfunktionen. Sie sind sehr gute Proteinlieferanten, haben einen hohen Anteil an Vitamin B1 und enthalten zudem reichlich Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink. Mit einer ordentlichen Portion Belugalinsen kann man den Tagesbedarf an diesen Vitaminen und Spurenelementen spielend abdecken und dank ihres Proteingehalts auch Fleischmahlzeiten problemlos ersetzen.



Und so geht's

Die Linsen in einem Sieb kurz abspülen und in der dreifachen Menge leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Das dauert ungefähr 20 – 25 Minuten. Dann abgießen und zur Seite stellen.

In einem großen Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Wenn es kocht, salzen und die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen.

Zwiebel, Karotten, Sellerie und Champignons in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Den Knoblauch fein hacken und kurz mitschmoren. Das Tomatenmark dazugeben und unter häufigem Rühren kurz anrösten.

Mit der Gemüsebrühe (eventuell auch dem Wein) und dem Tomatenpüree ablöschen. Das Lorbeerblatt, den gehackten Rosmarin, die Hefeflocken und den Ahornsirup dazugeben. Die gekochten Linsen unterheben und alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Ein paar Esslöffel Nudelkochwasser in die Bolognese rühren, damit sie schön sämig wird und noch mal abschmecken.





Die Nudeln über einem Sieb abgießen (nicht mit kaltem Wasser abschrecken) und auf zwei Teller verteilen.

Die Bolognese darauf geben. Mit etwas Basilikum dekorieren und nach Geschmack mit Cashew-Parmesan bestreuen.

Extra-Tipp: Wie Parmesan (und doch ganz anders)

Für diese würzige Parmesanalternative brauchst du 150 g Cashewkerne (ungesalzen), 4 EL Hefeflocken, 1 TL Salz (am besten grobes Meersalz) und ½ TL Knoblauchpulver.

Alle Zutaten in einem Mixer (Blender/Thermomix/Moulinette oder ähnliches) nur so lange mixen bis die Masse die Konsistenz von Parmesan hat. Nicht zu lange mixen, sonst wird sie klumpig.

In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Parmesanersatz hält gut gekühlt mehrere Wochen.