

Linsenbolognese, (4Portionen)

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün (Karotte, Sellerie, Porree)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Tomatenmark
- 200g rote Linsen
- 300g Gemüsebrühe
- 100g Rotwein (alternative wäre 100ml Traubensaft)
- 1 Dose Tomaten, geschält
- Thymian, Majora, Oregano, frisch oder getrocknet
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- 500g Vollkornnudeln (Penne- ist als kleine Portion besser zu essen)

Zubereitung:

(Zubereitung ca. 30 Minuten)

1. Suppengrün putzen kleinschneiden und die Linsen abspülen.
2. Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in etwas Öl andünsten
3. Suppengrün zu den Zwiebeln geben und ca. 2-3 Minuten anschwitzen, dann Tomatenmark dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten.
4. Restliche Zutaten – Linsen, Brühe, Wein, Tomaten dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Nährwerte:

Gesamt:	900kcal, 52g EW, 14g Fett, 122g KH
Pro Portion:	225kcal, 13g EW, 3,5g Fett, 30g KH
Plus 80g Nudeln:	270kcal, 11g EW, 3g Fett, 50g KH
Gesamt:	500kcal, 24g EW, 6,5g Fett, 80g KH