



Vegetarische Linsen-Gemüse-Bolognese,

klassisch mit Spaghetti und geriebenem Hartkäse



HELLO BRAUNE LINSEN

Der Klassiker in der deutschen Küche!
Braune Linsen sind mittelgroße Linsen mit einer kräftigen Schale und galten früher als „Kaviar des armen Mannes“.



Zwiebel



Karotte



braune Champignons



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Basilikum



braune Linsen



passierte Tomaten



Gewürzmischung



Spaghetti



Hartkäse

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Klassiker abzuwandeln ist eine unserer großen Leidenschaften! Lass Dich heute überraschen und probiere eine vegetarische Bolognesevariation, die mit jeder Menge **Proteine** und gutem Geschmack auf Dich wartet. Wir bleiben dem italienischen Stil dabei treu und servieren Dir traditionell Spaghetti, geriebenen Käse und Basilikum dazu. Lass Dir dieses **fettarme** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 großen Topf** und eine **Gemüsereibe**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN
Zwiebel abziehen und fein hacken. **Karotte** schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** ebenfalls sehr klein würfeln.



2 WEITER VORBEREITEN
Kirschtomaten halbieren. **Knoblauch** abziehen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen und abtropfen lassen.



3 GEMÜSE ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen und darin gehackte **Zwiebel** und **Karottenwürfel** ca. 5 Min. anbraten. **Champignonwürfel** und **Kirschtomatenhälften** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und unter Rühren ca. 2 Min. braten.



4 BOLOGNESE ZUBEREITEN
1 EL [2 EL] (**Balsamico**-)Essig und **passierte Tomaten** zugeben und 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen. **Braune Linsen** unterrühren und ca. 10 Min. weiter garen lassen, bis alles etwas eingedickt ist. Gehacktes **Basilikum** und **Gewürzmischung** zugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 WÄHRENDEDESSEN
In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Spaghetti** darin 8 – 9 Min. garen. Anschließend **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **Hartkäse** reiben.



6 ANRICHTEN
Spaghetti auf Teller verteilen, **Linsen-Gemüse-Bolognese** darauf anrichten, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	½ ☞	1
Karotte DE	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Basilikum	10 g	20 g
braune Linsen	1 Dose	2 Dosen
passierte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“ 15)	2 g	4 g
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g

Öl*, (**Balsamico**-)Essig*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	435 kJ/103 kcal	3485 kJ/825 kcal
Fett	2 g	11 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	17 g	136 g
– davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	5 g	41 g
Ballaststoffe	3 g	21 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!