



# Würzige Linsenbolognese

mit viel Gemüse und Balsamicoessig



## 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“.



Spaghetti



Karotte



braune Champignons



Kirschtomaten



Knoblauchzehe



braune Linsen



stückige Tomaten  
(mit Basilikum)



Zwiebel



Hartkäse ital. Art



Gewürzmischung  
"HelloMediterraneo"



Balsamicoessig

- 35 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Lass Dich heute überraschen und probiere eine vegetarische Bolognese-Variation, die mit jeder Menge **Proteine** und gutem Geschmack auf Dich wartet. Ein weiterer Vorteil der Linsen-Bolognese? Sie ist **fettärmer** als das Originalrezept, hat aber eine interessante Geschmacksnote durch den Balsamicoessig. Wir bleiben dem italienischen Stil dabei trotzdem treu und servieren Dir traditionell Spaghetti und geriebenen Käse dazu. Guten Appetit.

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, eine **Knoblauchpresse**, **1 großen Topf** und eine **Gemüsereibe**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**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.

**Braune Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf 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

**Balsamicoessig** und **stückige Tomaten** zugeben und 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen. **Braune Linsen** unterrühren und ca. 10 Min. weiter garen lassen, bis alles etwas eingedickt ist.

**Gewürzmischung** zugeben und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 WÄHRENDEDESSEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**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	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE</b>	1	1 (groß)	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
braune Linsen (Pkg.)	1	2	2
Balsamicoessig <b>1) 11)</b>	12 ml	24 ml	24 ml
stückige Tomaten (mit Basilikum) (Pkg.)	1	2	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Spaghetti <b>1)</b>	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art <b>2) 5)</b>	20 g	20 g	40 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

🍷 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. 750 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2720 kJ/650 kcal
Fett	1 g	10 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	111 g
- davon Zucker	3 g	20 g
Eiweiß	3 g	25 g
Ballaststoffe	1 g	11 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

**1)** Weizen **2)** Ei **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*