

REZEPT

Schnelle Linsenbolognese aus dem Ofen

#GUTes Frühstück #SchnellesGericht
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 30 Minuten
Portionen: 2 Portionen

Was gebraucht wird:

- 100g rote Linsen (rohes Gewicht, gewaschen)
- 200g passierte Tomaten
- 15g Tomatenmark
- 20 ml Soja Soße
- 150g Karotte, fein gewürfelt
- 30g Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- viele italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer, Chili (bei Bedarf)
- 200ml Kochwasser von der Pasta
- ca. 200g-250g Vollkornpasta

Zum Garnieren:

- frischer Basilikum

Zubereitung:

- Alle Zutaten zusammen in eine Auflaufform geben und verrühren
- Dann für 25-30 Minuten bei 175°C Heißluft im Ofen backen
- Zwischenzeitlich 2-3 Schöpfer Nudelwasser zur Sauce geben und umrühren
- Pasta nach Verpackungshinweis zubereiten
- Am Schluss alles vermischen und mit frischem Basilikum garnieren und genießen!

Tipp: Dazu passen auch Kartoffeln, Reis oder auch einfach nur eine Scheibe Brot

Warum ist Vollkorn eigentlich besser?

Vollkornprodukte wie Vollkornpasta sind reich an Ballaststoffen, essenziellen Nährstoffen und Antioxidantien. Sie fördern die Verdauung, regulieren den Blutzuckerspiegel, unterstützen die Herzgesundheit und tragen so zur Gesundheit bei.

Außerdem: Der Anbau von Vollkorngetreide erfordert weniger Verarbeitung, hat einen geringeren Wasserverbrauch und fördert nachhaltige Landwirtschaftspraktiken. Die Nutzung des gesamten Getreidekörns trägt zur Ressourcenschonung bei. Also zugreifen!