



Dinkelteigwaren & Belugalinsen nach Bologneser Art

Eisengehalt: Total: 28.15 mg – Pro Person: 7 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

150 g Belugalinsen	1 bis 2 Knoblauchzehen
150 g Karotten, geschält	1 EL HOLL-Rapsöl*
80 g getrocknete Tomaten	Frische Gewürzkräuter (optional)
1 grosse Dose gehackte Tomaten (800 g)	400 g Dinkelteigwaren
oder frische Tomaten	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenkonzentrat	1 Strauss Basilikum
1 Zwiebel, gehackt	Salz, Pfeffer

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

45 Minuten

Zubereitungsschritte

Karotten raffeln.

Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

In einer Bratpfanne oder Kasserolle Zwiebel und Knoblauch andünsten, nach einigen Minuten getrocknete Tomaten und Tomatenkonzentrat begeben.

Geraffelte Karotten begeben, dann die gehackten Tomaten und schliesslich die Linsen. Ca. 800 ml kochendes Wasser beifügen.

Alle Zutaten vermischen und 25–30 Minuten kochen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Die Linsen müssen zart sein.

Nach Ende der Kochzeit nach Belieben frische Gewürzkräuter und etwas Olivenöl begeben.

Teigwaren in Salzwasser kochen, danach abschütten und etwas Olivenöl begeben.

Die Teigwaren mit der Sauce servieren, Basilikum darüberstreuen.

Tipps & Tricks

Die Teigwaren können mit der Bolognesesauce vermischt oder separat mit der Sauce daneben serviert werden.