



PVE Böhheimkirchen

Zentrum für medizinische und soziale Nahversorgung

***BÖ Rezept des
Monats
Rote-Linsen-
Bolognese
Februar 2021***



Zutaten:

100 g rote Linsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chili, 2 EL Olivenöl, 1 Packung passierte Tomaten (500 g), 250 ml Gemüsebrühe, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer, 100 ml Rama Cremefine, 3 Frühlingszwiebeln, 500 g Spaghetti, Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anrösten, Chili waschen, putzen und fein würfeln. Chili und Linsen dazugeben und einige Minuten mitrösten. Passierte Tomaten und die Gemüsebrühe zufügen und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten garen. Rama Cremefine unterrühren und nochmals abschmecken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Scheiben schneiden und unter die Bolognese rühren. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen, abseihen und mit der Soße und dem geriebenen Parmesan bestreut servieren.

4 Portionen: pro Portion 606 kcal/ 23 g EW/ 5 g Fett/ 107g KH = ca. 9 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen