

Gemüsespaghetti mit Linsenbolognese

Zutaten für 4 Personen:

3 Knoblauchzehen
1 große weiße Zwiebel
30 ml Olivenöl
100 g rote Linsen

1 gelbe Karotte

1 Chilischote
1 Tomate
400 g Hackfleisch

250 g Spaghetti
1,2 Liter Hühnerbrühe

1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini
½ EL Honig
1 EL Tomatenmark
500 ml passierte Tomaten

Salz
Chilipulver
30 ml Olivenöl

4 Zweige Petersilie
10 Basilikumblätter

Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin leicht anbraten. Rote Linsen in Wasser einweichen.

Karotte schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schälen. Karottenstreifen in der Mitte teilen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote vom Kerngehäuse und Tomate vom Strunk entfernen und beides würfeln. Hackfleisch zum Knoblauch und den Zwiebeln dazugeben und mit anbraten.

Spaghetti in einen großen Topf geben, erhitzen und mit Brühe aufgießen. Dabei darauf achten, dass die Spaghetti nicht anbrennen. Zucchini waschen und mit dem Schäler oder einem Spiralschneider in lange schmale Bahnen schneiden. Honig zum Hackfleisch hinzugeben, sowie Tomatenmark und die passierte Tomaten. Nochmals mit etwas Hühnerbrühe das Hackfleisch angießen und einkochen lassen. Nun die zuvor gewürfelten Karotten, Tomaten und Chilistücke zum Hackfleisch hinzugeben. Eingeweichte Linsen mit der Flüssigkeit zum Hackfleisch hinzugeben.

Die Bolognesesauce mit Salz und Chilipulver abschmecken und köcheln lassen. Olivenöl und die Zucchiniastreifen zu den Spaghetti hinzugeben und gar ziehen.

Petersilie klein hacken und zu den Spaghetti geben. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und unter die Bolognese heben.

Spaghetti in einem Teller anrichten, mit der Bolognese übergießen und mit Basilikum dekorieren.