

Linsenbolognese mit Dinkelnudeln (ca. 20 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Zwiebel	○ schälen und in feine Würfel schneiden
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
1 Stange	Lauch	○ halbieren, gründlich waschen, Enden abschneiden, der Länge nach vierteln und in feine Ringe schneiden
3	Karotten	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
300 g	braune Tellerlinsen	○ mit Hilfe eines Siebes gründlich waschen
20 ml	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten ○ Lauch und Karotten hinzufügen und kurz anbraten ○ Linsen hinzufügen
650 ml	Gemüsebrühe	○ zum Ablöschen dazu gießen
1,2 kg	gehackte Tomaten (Dose)	○ in den Topf geben ○ Sauce ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Linsen weich, aber noch bissfest sind
	Jodsalz Pfeffer	○ Linsenbolognese abschmecken
500 g	Dinkelnudeln Jodsalz	○ Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen (Kochzeit siehe Packungsanleitung) ○ Nudelwasser abgießen und einen Teil auffangen
		○ gegarte Nudeln in die Linsenbolognese geben und für eine Minute kochen lassen ○ Tipp: Nudel-Kochwasser hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen
70 g	ital. Hartkäse	○ fein reiben
3 Zweige	Basilikum	○ waschen, von den Stielen zupfen, in Streifen schneiden
		○ Nudeln anrichten und mit Käse und Basilikum garnieren

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



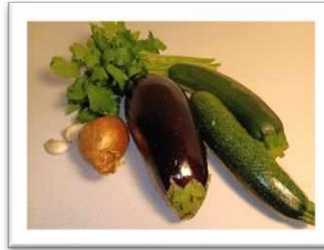
Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Tempeh-Bolognese mit Dinkelnudeln (ca. 20 Probierportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Zwiebel	○ schälen und in feine Würfel schneiden
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
1 2	Aubergine Zucchini	○ Gemüse waschen, Strunk abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden
20 ml	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten ○ Aubergine und Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten
1,2 kg	gehackte Tomaten (Dose)	○ zum Gemüse in den Topf geben ○ Sauce ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist
	Jodsalz Pfeffer	○ Sauce abschmecken
600 g	Tempeh (z.B. Soja)	○ mit Hilfe einer Küchenmaschine zerkleinern oder von Hand grob hacken
30 ml	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Tempeh bei mittlerer Hitze kurz anbraten
500 g	Dinkelnudeln Jodsalz	○ Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen (Kochzeit siehe Packungsanleitung) ○ Nudelwasser abgießen und einen Teil auffangen
		○ gegarte Nudeln und gebratenes Tempeh in die Sauce geben und für eine Minute aufkochen ○ Tipp: Nudel-Kochwasser hinzufügen, um die Konsistenz der Sauce anzupassen
70 g	ital. Hartkäse	○ fein reiben
½ Bund	Petersilie	○ waschen, von den Stängeln zupfen und fein hacken
		○ Nudeln anrichten und mit Käse und Petersilie garnieren

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages