

## Tempeh-Bolognese

### mit Dinkelnudeln

(ca. 20 Probiertportionen à 50 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Zwiebel	○ schälen und in feine Würfel schneiden
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
1	Aubergine	○ Gemüse waschen, Strunk abschneiden und in ca. 2 cm
2	Zucchini	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 ○ <b>Tipp:</b> 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:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages