

Linsen-Bolognese – Lieblingsrezepte neu gedacht

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Suppengrün (Karotten, Sellerie)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- ½ Zehe Knoblauch, fein gewürfelt
- 1 - 2 EL Rapsöl
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 g Passierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 75 g rote Linsen
- Oregano oder italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 20 g Parmesan, gerieben
- 200 g Vollkornnudeln, Spaghetti oder Penne



Foto: Vernetzungsstelle
Seniorenernährung Hessen

Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Alles in feine Würfel schneiden.
- Öl mit Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf erhitzen und glasig dünsten. Gemüsewürfel und Tomatenmark zufügen und kurz anbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Tomatenpüree auffüllen. Linsen zufügen und alles mit geschlossenem Deckel ca. 25 -30 Minuten auf niedriger Stufe garen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch weitere Flüssigkeit hinzufügen.
- In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Sauce mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln mit Sauce und mit Parmesan bestreut servieren.



www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter:** <https://www.in-form.de/>

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft, und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat



Hessisches Ministerium
für Familie, Senioren, Sport,
Gesundheit und Pflege



SEKTION HESSEN –
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.