

Sauce Bolognese

„Veggi“ mit Hanfnudeln



ZUTATEN

Zutaten für 4 Portionen

250 g	Linzen
1 EL	Tannennadel Kernöl
100 g	Schalotten
	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
500 g	Tomatenpüree
40 ml	Schwarzwald Balsamico
100 g	Steinchampignons, gehackt
100 g	Karotten, gehackt
100 g	Sellerie, gehackt
	Steinsalz, Pfeffer, Schwarzwald Flavor
250 g	Hanfnudeln
100 g	Bergkäse

ZUBEREITUNG

Die al dente gekochten Linzen grob hacken und zur Seite stellen. Schalotten und Knoblauch fein Würfeln und in Kernöl anschwitzen. Tomatenmark zugeben und rösten, nun mit Balsamico ablöschen und reduzieren. Die grob gehackten Gemüse zugeben und mit dem Tomatenpüree auffüllen, zuletzt die Linzen zugeben. Die Sauce würzen und leicht köchelnd garen lassen. Die Hanfnudeln nach Angabe zubereiten und den Bergkäse reiben. Beim Anrichten die Sauce unter die Nudeln geben und gut vermengen, den Käse drüberstreuen und genießen.

Wissenswertes: Linzen haben einen hohen Protein- und Ballaststoffgehalt und sind daher sehr gut für unseren Körper. Sie sind sehr fettarm und machen lange satt. Sie sind vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen und schon beim Anbau werden die Böden der Bauern durch die Pflanzen mit Nährstoffen anreichert. Gut fürs Herz, die Nerven und fürs Gewissen.



NaturEnergie