

ZOODLES MIT LINSENBOLONESE



BIERTIPP:

Rieder Helle



ZUTATEN

400g braune Linsen gekocht
400ml Tomaten passiert Tomatenmark
2 große Karotten
2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Stangen Stangensellerie
4 Kräuterseitlinge
2 Zucchini
1 Schuss Rotwein
Hefeflocken
Parmesan zum frisch reiben
natives Olivenöl
Salz
Pfeffer
Knoblauch,
Oregano frisches Basilikum & Thymian

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Zwiebel, Karotten, Stangensellerie und Pilze fein schneiden.

Knoblauch und Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit nativem Olivenöl anschwitzen; Karotten hinzufügen und weiter anbraten; Stangensellerie hinzufügen; zu guter Letzt Kräuterseitlinge hinzufügen und gut anbraten.

Gemüse mit Tomatenmark tomatisieren. Mit Rotwein ablöschen.

Linsen und passierte Tomaten hinzufügen; mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.

Für die Zoodles die Zucchini schälen und in feine Streifen schneiden oder raspeln; in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken und abschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian verfeinern.

Die Zoodles auf einem Teller anrichten und mit Linsenbolo bedecken; das Gericht mit frischem Basilikum ausgarnieren (optional: auch frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen).

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

