



Vegane Linsen-Bolognese auf frischen Linguine

in würziger Tomatensoße mit Basilikum-Pinien-Topping

Viel Gemüse **Extra schnell** Vegan 15 - 25 Min • 960 kcal

50



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Zwiebel



Basilikum



Gewürzmischung
„Hello Buon
Appetito“



Gemüsebrühpulver



braune Linsen



Tomatensugo



frische Linguine



Pinienkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Balsamicoessig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Sieb, 1 große Pfanne,
1 große Pfanne mit Deckel, 1 große Schüssel
und 1 großer Topf

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE IL ES NL	1	1	2
Tomate ES MA NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Basilikum IL	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Tomatensugo	300 g	450 g**	600 g
frische Linguine 13) 15)	375 g	500 g	750 g
Pinienkerne	20 g	30 g	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

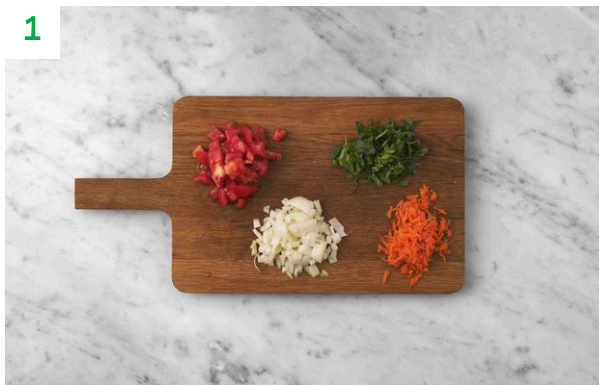
	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	507 kJ/121 kcal	4017 kJ/960 kcal
Fett	2,6 g	20,4 g
- davon ges. Fettsäuren	0,4 g	3,4 g
Kohlenhydrate	19,8 g	156,7 g
- davon Zucker	2,8 g	22,3 g
Eiweiß	4,2 g	33 g
Salz	0,65 g	5,18 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel ES: Spanien
NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Karotte längs halbieren und grob raspeln.

Tomaten in 1 cm Würfel schneiden.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Linsen in ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Pinienkernen 1 – 2 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Die Hälfte vom Knoblauch darin pressen, zusammen mit Zwiebel und Karotte darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Bolognese fertigstellen

Linsen, Tomatensugo, „Hello Buon Appetito“, Gemüsebrühe dazugeben und 1 – 2 weitere Min. anbraten. Mit 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser* ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

In einer großen Schüssel Tomatenwürfel, Hälfte der Basilikumblätter, nach Belieben Knoblauch dazu pressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Balsamicoessig*, Salz* und Pfeffer* vermengen und kurz marinieren lassen.

Tipp: Falls Du keinen frischen Knoblauch magst, halte ihn zurück.

Anrichten

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Linguini darin 3 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen.

Linguine auf tiefe Teller verteilen und mit der Bolognese toppen. Marinierte Tomaten darauf anrichten und mit Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

