

## Zucchini-Spaghetti mit veganer Linsenbolognese

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 große Möhren  
1 Esslöffel Olivenöl  
400 g rote Linsen  
800 g stückige Tomaten  
4 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel Oregano  
Salz, Pfeffer  
2 große Zucchini

### Besonderes Zubehör

Spiralschneider

Dieses Gericht ist unglaublich einfach in der Zubereitung. Es ist völlig vegan und lässt sich optimal im Voraus für viele Gäste vorbereiten. Die Linsen machen das leichte Gericht nahrhaft und gesund. In Kombination mit einer fruchtigen Tomatensauce betten sie sich auf knackige und leichte Zucchininudeln.

- 1 -

Möhren schälen und grob würfeln. Zwiebeln und

Knoblauch schälen und fein hacken.

- 2 -

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren und Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten anbraten. Tomatenmark, gestückelte Tomaten und Linsen dazugeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

- 3 -

Salzwasser aufkochen. Zucchini mit Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. In köchelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen. Mit Linsenbolognese servieren.