



LINSEN-KÜRBIS-BOLOGNESE

von Heike Schoon



ZUTATEN ca. 4-6 Portionen

2 rote Zwiebeln - halbiert und in Scheiben geschnitten
1 Knoblauchzehe - fein gehackt
50 ml Griechisches Olivenöl*
200 g Kürbis (ca. ½ Hokkaido)
200 g rote Linsen - ab gespült und abgetropft
3 EL Tomatenmark
1 EL Smoky Paprika*

400 g Tomaten aus der Dose
500 ml Wasser mit 2 TL Feines Süppchen* verrührt
2 EL Pizza Blitz*
Meersalz* und Regenbogen Pfeffer* aus der Mühle
1 TL brauner Zucker
Pasta nach Wahl für 4-6 Personen
Parmesan gerieben

ZUBEREITUNG

Hokkaido halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehe fein hacken.

Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin anschwitzen.
Nun den Kürbis hinzugeben und kurz mit rösten.

Die Linsen kurz mit Wasser abrausen und hinzugeben. Auch das Tomatenmark und Smoky Paprika zugeben und kurz mit anrösten.

Aus dem Wasser und dem Feinen Süppchen eine Brühe herstellen, diese zusammen mit den Tomaten zum Ablöschen in den Topf geben.

Pizza Blitz und Zucker einrühren und 20-30 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis und die Linsen gar sind.
Mit Meersalz und Regenbogenpfeffer abschmecken.

Derweil die Pasta bissfest kochen und abgießen.

Pasta gemeinsam mit der Bolognese und dem Parmesan servieren!

Tipp:
Lecker dazu ist ein Blattsalat mit Vinaigrette!

*Edelschmaus Originalprodukt

selbstständiger Berater
EDELSCHAUS
kochen mit Herz