

Auberginen-Linsen- Bolognese mit Pasta

Bio Kochbox KW 43



Auberginen-Linsen-Bolognese mit Pasta



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Linsen
- 315 g Aubergine
- Paprika
- 1 kleine Passta
- 400 g Cubetti
- 200 g Spaghetti

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ - 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Cumin

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Die Linsen nach Packungsanweisung ca. 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Auberginen erst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze rundum knusprig braun braten. Die Linsen abgießen, das Kochwasser dabei auffangen (ca. 400 ml) Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu den Auberginen geben und kurz mitdünsten.

Die Linsen zugeben und alles mit Paprika, Salz, Pfeffer und Cumin würzen. Passierte Tomaten, das Linsenkochwasser und Cubetti angießen, alles einmal aufkochen, nochmals mit Salz und etwas Zucker abschmecken und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.