

# Gemüse-Bolognese mit Erbsennudeln

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Möhren
- 1 kleiner Zucchini
- 50 g Champignons
- 80 g Stangensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Bio-Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 100 g getrocknete rote Linsen
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- 240 g Erbsennudeln
- 100 g Kirschtomaten
- 2 EL Hafer-Cuisine
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- nach Belieben: frischer Rosmarin
- oder frischer Oregano
- nach Belieben: geröstete Kürbiskerne

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Restliches Gemüse waschen und putzen, Pilze abreiben. Möhren, Zucchini und Champignons fein würfeln, die Selleriestangen in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch kurz in Öl anschwitzen, Gemüse- und Champignonwürfel dazugeben. 3-5 Minuten unter Rühren sanft braten. Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten weiter braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Abgespülte Linsen und passierte Tomaten einrühren und alles kurz aufkochen lassen, dann auf kleiner Flamme 15-20 Minuten garen. Die Linsen saugen dabei sehr viel Flüssigkeit auf - prüfen und bei Bedarf etwas Wasser dazugießen.

In der Zwischenzeit die Erbsennudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser gar kochen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kirschtomaten waschen, halbieren und zur Soße geben. Die Gemüse-Bolognese mit Hafer Cuisine, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischen italienischen Kräutern wie Oregano und Rosmarin oder mit leicht angerösteten Kürbiskernen toppen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin: Sandra Connah

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)