

> Dinkelspirelli mit Linsenbolognese

Die vegane Alternative des Italo-Klassikers ist ein echter Energielieferant



ZUTATEN:

400 g	NATURATA Dinkelspirelli hell
100 g	grüne Linsen
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
3 Stangen	Staudensellerie
2	Karotten
100 ml	Rotwein
2 Gläser	NATURATA geschälte Tomaten
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	NATURATA Olivenöl
4 Scheiben	NATURATA Knäckebrot
4 EL	geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen abspülen und in einen Topf geben. Die Linsen mit Wasser bedecken und so lange köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend die Linsen abgießen und zur Seite stellen.
2. In der Zwischenzeit, die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Karotten schälen, Staudensellerie putzen und beides ebenfalls in feine Würfel schneiden.
4. Rosmarin abzupfen und fein hacken. Danach die geschälten Tomaten grob hacken.
5. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und das geschnittene Gemüse darin für 5 Minuten, unter gelegentlichem Umrühren, weich garen. Anschließend den Rosmarin hinzufügen.
6. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen und mit den geschälten Tomaten auffüllen. Alles aufkochen und für 15 Minuten weitergaren. Zum Schluß die Linsen hinzufügen.
7. In einem großen Topf mit Salzwasser die Dinkelspirelli al dente garen.
8. In der Zwischenzeit das Knäckebrot mörsern und in einer Pfanne anrösten. Kurz auskühlen lassen und mit geraspeltem Parmesan vermengen.
9. Die Spirelli abgießen und zusammen mit der Linsenbolognese und den Parmesanbröseln anrichten.

Tipp: Natürlich lässt sich das Rezept auch einfach vegan zubereiten. Hierfür eignen sich die Melasse-Hefeflocken besonders gut als Parmesan-Ersatz.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:			
Brennwert:	2667 kJ (638 kcal)	Portionen:	4
Eiweiß:	26 g	Zubereitungszeit:	45 Minuten
Kohlenhydrate:	99 g	Schwierigkeitsgrad:	Leicht
Fett:	10 g		