

Pasta mit vegetarischer Linsenbolognese und Avocadosalat

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 500 g Pasta nach Belieben
- 400 g gehackte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 120 g getrocknete rote Linsen
- 150 g Möhren
- 150 g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 1 große Zwiebel
- 40 g Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL italienische Kräuter
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer
- frisch geriebener Parmesan

- 2 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 4 reife Avocados
- 300 g Rucola
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL dunkler Balsamico
- 2 TL Zitronensaft
- etwas Zucker
- 2 TL Senf
- Salz & Pfeffer

Rezept:

1. Die Champignons putzen und in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer großen Pfanne oder in einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Lauch für ca. 2-3 Minuten andünsten
3. Dann das Tomatenmark kurz unterrühren und mit andünsten.
4. Anschließend die geraspelten Möhren und die gewürfelten Champignons dazu geben und das Gemüse unter gelegentlichem Umrühren anrösten.
5. Nun mit der Brühe und den gehackten Tomaten ablöschen und die Linsen dazugeben, so wie eine Prise Zucker und 2 TL italienischen Kräuter.

6. Die Linsenbolo aufkochen lassen und bei kleiner bis mittlerer Hitze mit Deckel für 20 Minuten köcheln lassen.
7. Während die Linsenbolo einkocht, kann die Pasta nach Packungsanweisung zubereitet werden.
8. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, die Salatgurke vierteln und in feine Scheiben schneiden. Den Rucola waschen. Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben, zuschrauben und fest schütteln.
9. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Dann in eine Salatschüssel geben, den Rucola, die Tomatenwürfel so wie die Gurkenscheiben dazugeben und das Dressing darüber verteilen.
10. Am Ende der Kochzeit die Linsenbolo nach Belieben mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit der gekochten Pasta anrichten.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Vor allem beim Gemüse schnippeln können Kinder gut mithelfen. Wenn sie älter sind, können sie auch beim Zubereiten der Soße helfen.