

Kochen

Timo Böckle

Mittwoch, 01.04.2020

Bio-Linsenbolognese mit Bärlauchnudeln

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Linsenbolognese:

200g Biolinsen (Ableisa)
4 EL Olivenöl
½ Zwiebel
5 Zehen Knoblauch
800 ml Rinderbrühe alternativ Gemüsebrühe (kann je nach Linsensorte variieren)
100g Tomaten (getrocknet)
3 EL Tomatenmark
80 g Petersilienwurzel
80 g Staudensellerie
Salz & Pfeffer

Für die Bärlauchnudeln:

1 Bund Bärlauch (pflückfrisch)
600 g Nudelteig (frisch oder aus dem Kühlregal)

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch, Petersilienwurzel, Tomaten und Sellerie in feine Würfel schneiden und bereitstellen.

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch langsam anschwitzen. Die Biolinsen hinzufügen mit Brühe auffüllen, je nach Linsensorte ca. 30 Minuten kochen.

Anschließend die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten vor dem Anrichten die feinen Petersilienwurzeln und den Staudensellerie hinzufügen.

Die Nudelteigplatten ausbreiten oder den frisch gekneteten Teig mit einem Nudelholz flach ausrollen. Den pflückfrischen Bärlauch gründlich waschen, trockentupfen, den Stiel ausschneiden. Die Bärlauchblätter auf dem Nudelteig verteilen, eine weitere Teigplatte über den Bärlauch legen erneut mit einem Nudelholz über den Teig rollen. Den Bärlauch-Nudelteig mit Mehl bestäuben, vorsichtig zusammenrollen und mit einem scharfen Messer in breite Nudeln schneiden. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen, die Nudeln bissfest abkochen und mit Linsenbolognese servieren.

Kurz vor dem Anrichten frischen Parmesan über das Gericht reiben und mit Bärlauchblättern garnieren.

Timos Tipp: Dieses Grundrezept ist durch viele weitere leckere Zutaten abwandelbar bzw. erweiterbar!

Kombizutaten aus dem Vorratsschrank:

50 Pinienkerne

1 TL Curcuma (Gelbwurz)

50 g Weizenkeimlinge

100 g Speck oder Räucherschinken

3 EL Parmesan

Die Linsenbolognese kann selbstverständlich mit allerhand haltbaren Leckereien aus dem Vorratsschrank verfeinert werden. Versuchen Sie doch die Kombination mit Kernen, Nüssen, Keimlingen oder mit fein geschnittenem Rauchfleisch.