

## REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

# PASTA MIT LINSENBOLOGNESE

Wir präsentieren Ihnen eine vegane Variation des italienischen Klassikers: köstliche Linsenbolognese. Das Gericht wurde von unserer Schulungsköchin Marketa Schellenberg im Rahmen des von der UN ausgezeichneten Verbundprojekts KEEKS (Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen) für die Schulverpflegung entwickelt.



### Für 10 Kinderportionen:

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 20 Minuten

**Allergene:** Gluten, Sellerie

100	g	Zwiebeln
100	g	Karotten
100	g	Sellerie
65	ml	Rapsöl
		Knoblauch, nach Belieben
200	g	rote Linsen
50	g	Tomatenmark
100	g	Auberginen
100	g	Zucchini
100	g	passierte Tomaten
300	ml	Gemüsebrühe
		Kräuter der Provence, nach Belieben
		Salz, nach Belieben
		Pfeffer, nach Belieben
50	g	Sonnenblumenkerne
700	g	Nudeln

1. Die Zwiebeln und die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie ebenfalls würfeln.
2. Die Zwiebeln und das gewürfelte Gemüse in dem Öl hellbraun anbraten. Sollte Knoblauch verwendet werden, diesen schälen und klein schneiden. Den Knoblauch, die Linsen und das Tomatenmark zum Gemüse geben und kurz mitbraten.
3. Die Auberginen und die Zucchini würfeln und dazugeben. Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und die Kräuter der Provence hinzugeben. Die Sauce köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar sind, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne anrösten.
5. Die Nudeln in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und mit der veganen Bolognese und den Sonnenblumenkernen servieren.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E (Tocopherol)
376 kcal	61,2 g	13,9 g	10,1 g	8 g	4,8 mg

Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin B9 (Folsäure)	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,27 mg	49,1 µg	9 mg	62 mg	80 mg	2,9 mg

\*Nährwertangaben pro Portion