

Dinkelspaghetti mit Möhren-Linsensoße

Nudeln werden mit einer Linsenbolognese ganz einfach zu einem köstlichen veganen Gericht für jeden Tag.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Möhren-Linsensoße:

100 g Tellerlinsen
50 g Dr. Oetker gehackte Mandeln
300 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Strauchtomaten
3 EL Olivenöl
etwa 300 ml Rotwein
gehackter Thymian
Rosmarin
etwa 100 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Curry

Spaghetti:

3 l Wasser
3 TL Salz
400 g Dinkelspaghetti

Wie koche ich Dinkelspaghetti mit Möhren-Linsensoße?:

1 Linsen und Mandeln vorbereiten:

Linsen **über Nacht** in Wasser einweichen. Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen und auf einem Teller erkalten lassen.

2 Möhren-Linsensoße kochen:

Linsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Möhren schälen und auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

3 Linsen zufügen und unter Rühren etwa 3 Min. andünsten. Rotwein zugeben und bei starker Hitze einkochen lassen. Tomaten, Möhrenraspel, Thymian, Rosmarin und Gemüsebrühe hinzugeben. Möhren-Linsensoße etwa 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry abschmecken. Dann die gebräunten Mandeln dazugeben.

4 Spaghetti kochen:

Wasser zum Kochen bringen, Salz und Nudeln hinzugeben. Dinkelspaghetti nach Packungsanleitung garen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Spaghetti mit Hilfe einer Gabel aufdrehen (Abb. 1) und auf der Möhren-Linsensoße anrichten.



Tipps aus der Versuchsküche

- Nach Belieben die Dinkelspaghetti mit Möhren-Linsensoße zusätzlich mit gebratenen Zucchiniwürfeln bestreuen.
- Das Gericht mit einem Kräutersträußchen garnieren. Dieses lässt sich gut mit Schnittlauchhalmen binden, die vorher kurz bei schwacher Leistung in die Mikrowelle gegeben werden.