

# Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

## Vollkorn Nudeln mit Linsenbolognese:

### Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln (ca. 166 g)  
2 Zehen Knoblauch (ca. 6 g)  
3 Möhren (ca. 186 g)  
250 g Sellerie in kleine Würfel geschnitten  
2-3 EL Olivenöl (ca. 20 g)  
3 EL Tomatenmark (ca. 45 g)  
100 ml Gemüsebrühe oder Rotwein  
1-2 TL getrocknete italienische Kräuter (ca. 4 g)  
200 g rote Linsen  
600 g passierte Tomaten  
400 g Vollkorn - Tagliatelle oder andere Nudeln  
Salz, Pfeffer, Paprika nach Geschmack

### Emissionswerte pro Portion:

- 487 g CO<sub>2</sub>äq bei 656 kcal
- KlimaTeller Label und 58% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

### Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Möhren waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze 5–6 Minuten kräftig anbraten.
3. Tomatenmark einrühren und 3–4 Minuten kräftig anrösten.
4. Gemüsebrühe oder Rotwein angießen, Hitze reduzieren und komplett einkochen.
5. Währenddessen Linsen in einem Sieb abspülen. Linsen, Kräuter und passierte Tomaten zum Gemüse geben, unterrühren und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind.
6. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Inzwischen Tagliatelle oder andere Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
8. Tagliatelle oder andere Nudeln mit 3–4 EL Kochwasser zur Linsenbolognese geben und kurz durchschwenken.
9. Linsenbolognese mit Tagliatelle auf die Teller verteilen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz,  
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

