

Zucchini Nudeln mit Linsenbolognese

Zutaten

- 2 Zucchini
- 150 g rote Linsen
- 1 Schalotte
- 100 g frische Tomaten
- 250 g passierte Tomaten
- 1 Schuss Sahne
- ½ TL Himalaya-Salz
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 TL gehackter Oregano
- etwas Basilikum

Zubereitung

1. Wenn du einen Spiralschneider zuhause hast, dann kannst du deine Zucchini-Nudeln damit ganz einfach schneiden. Falls nicht, dann entferne erst einmal den Kernteil mit einem Löffel. Nimm anschließend einen Sparschäler zur Hand, schneide das Gemüse damit in feine Scheiben und danach mit einem Messer in Stäbchenform.
2. Schäle anschließend die Schalotte, würfle sie und dünste sie in einer Pfanne an. Wasche die roten Linsen in einem Sieb aus und gib sie gemeinsam mit den passierten Tomaten mit in die Pfanne. Lasse das Ganze für etwa 20 Minuten leicht köcheln.
3. Schneide die frischen Tomaten in Würfel, rühre sie unter, gieße alles mit der Sahne auf und füge auch die Kräuter und Gewürze hinzu. Deine Bolognese köchelt nun für weitere 10 Minuten.
4. Nutze die Zeit, um deine Zucchini-Nudeln in kochendem Wasser zu garen. Nach etwa 5 Minuten sind auch sie fertig und du kannst deinen Teller anrichten.

Tipp

Statt der Sahne könnte man Mandelsahne verwenden nun hast du ein einfaches veganes Rezept.

Viel Spaß beim Nachkochen!