



NUDELN MIT LINSEN- BOLOGNESE UND SCHWARZEM SESAM

für 4 Personen
zubereiten: ca. 25 Minuten
köcheln: ca. 45 Minuten

Sauce

1 EL Olivenöl
1 Bund Cipollotti
(Schaftzwiebeln), Zwiebeln in
Ringen, Grün beiseitegestellt
2 Knoblauchzehen, gepresst
200 g Sellerie, in Würfeli
150 g braune Linsen
2 EL Tomatenpüree
2 EL Gute Laune
Gewürzblüten-Mischung

5 dl Wasser

1 Glas Tomatensauce mit
Gemüse (340 g)

500 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
1 EL schwarzer Sesam

- 1 Linsen-Bolognese: Öl erwärmen, Cipollotti und Knoblauch kurz andämpfen. Sellerie und Linsen begeben, mitdämpfen. Tomatenpüree daruntermischen, bei kleiner Hitze ca. 5 Min. anrösten. Wasser dazugießen, aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. köcheln. Tomatensauce daruntermischen, aufkochen, 5 Min. fertig köcheln.
- 2 Nudeln: in siedendem Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Nudeln mit der Linsen-Bolognese anrichten. Beiseitegestelltes Cipollotti-Grün fein schneiden, darauf verteilen. Sesam darüberstreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

