



## Linsen-Gemüse-Bolognese

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN

### Zutaten:

- 500 g Nudeln nach Wahl
- 3 Karotten
- ½ Knollensellerie
- ½ Stange Lauch
- 125 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- Parmesan, gerieben
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 130 g Tellerlinsen
- 400 ml Wasser
- 800 g stückige Tomaten
- italienische Kräuter
- 1 EL dunkler Balsamico
- 1,5 TL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer nach Bedarf



### Warum Linsen-Gemüse-Bolognese?

Dies ist eine köstliche und gesunde Alternative zur klassischen Bolognese mit Hackfleisch. Linsen sind reich an Eiweiß und Ballaststoffen, die nicht nur lange satt machen, sondern auch die Verdauung und das Immunsystem perfekt unterstützen. Außerdem eignet sich die Soße ideal, um die ein oder andere Sorte Gemüse zu verstecken.

# Linsen-Gemüse-Bolognese

## Zubereitung:

- Karotten, Sellerie, Lauch und Pilze waschen und klein schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch schneiden.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, sowie die Zwiebeln und Knoblauch darin 5 Minuten andünsten.
- Mit Tomatenmark vermengen und kurz anrösten lassen.
- Linsen hinzugeben: Diese werden am besten 1 Tag vorher in kaltem Wasser eingeweicht. Falls das nicht möglich ist verlängert sich die Kochzeit dementsprechend.
- Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Wasser dazugeben und alles ca. 30 Minuten kochen lassen bis die Linsen weich sind.
- Nudeln (gerne Vollkorn) nach Packungsbeilage bissfest in Salzwasser kochen.
- Die Soße mit Balsamico, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Wer möchte, kann die Soße anschließend auch gerne pürieren.
- Nudeln mit der Soße, Parmesan und Basilikum anrichten und genießen.



Das Einweichen von Linsen verkürzt die Kochzeit erheblich und verbessert zudem die Verdaulichkeit.



Vollkornnudeln enthalten mehr Mineralstoffe und Vitamine und machen länger satt.



Gemüse wird in der Soße "unsichtbar", wenn diese püriert wird. Viele Kinder tolerieren Gemüse so leichter.



## Ihr Kind möchte kein Gemüse?

### Tipps für den Alltag

Keine Sorge, es ist völlig normal, dass Kinder zeitweise wählerisch sind oder plötzlich Lebensmittel komplett ablehnen. Haben Sie Geduld und bleiben Sie gelassen, denn Essen soll Genuss und kein Zwang sein.

1. Geschmacksvorlieben entstehen häufig aus Wiederholungen. Bieten Sie also Gemüsesorten immer wieder an. Seien Sie ein gutes Vorbild, essen Sie selbst Gemüse und lassen Sie das Kind immer wieder probieren.
2. Sorgen Sie für Abwechslung auf dem Tisch.
3. Bieten Sie immer wieder Rohkost-Teller an. Hier ist sicher für jeden etwas dabei. Auch das Auge isst mit: Seien Sie also kreativ in der Gestaltung.
4. Beziehen Sie Ihr Kind mit ein: Beim Kochen oder beim Einkaufen auf dem Wochenmarkt.
5. Gemüse-Undercover: In pürierten Soßen lässt sich sehr gut eine extra Portion Gemüse verstecken.
6. Selbst anbauen: Wer die Möglichkeit hat kann Gemüse im eigenen Garten oder auf dem Balkon gemeinsam mit dem Kind anbauen. Selbst geerntet schmeckt es gleich viel besser!

