

Rezept: Linsen-Bolognese (für 4 Portionen)

Zutaten

200 g Penne oder Spaghetti (Vollkorn oder aus Hülsenfrüchten)
200 g Karotten
2 kleine Zwiebeln
1 - 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zucchini
1 l passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
200 ml Wasser
400 g rote Linsen
200 g Cherrytomaten
1 EL Balsamico-Essig
Salz und Pfeffer
Bolognese-Gewürz
Basilikum-Blätter zum Dekorieren



vegetarisch

Zutaten für den Salat

1 Kopfsalat
1 Salatgurke
200 g Cherrytomaten
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung Linsen-Bolognese

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Karotten und Zucchini putzen. Alles fein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
2. Öl in einem Topf auf mittlere Temperatur erhitzen.
3. Zwiebeln, Karotten und Knoblauch unter Rühren leicht anbraten.
4. Zucchini dazu geben und kurz mit braten.
5. Passierte Tomaten, Wasser und Tomatenmark hinzugeben und gut durchrühren. Mit Bolognese-Gewürz abschmecken.
6. Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben.
7. Je nach Garzeit der Linsen (rote Linsen zirka 10 Minuten, grüne oder braune Linsen zirka 40 Minuten) kochen lassen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.
9. Zum Schluss die halbierten Cherrytomaten in die Sauce geben und mit Basilikum-Blättern dekorieren.
10. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Zubereitung Salat

1. Aus Olivenöl, Honig und Essig ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Salat waschen und trocknen.
3. Salatgurke waschen und in Halbmonde schneiden.
4. Cherrytomaten waschen.
5. Salat zupfen und in eine Schüssel geben. Salatgurke und Cherrytomaten hinzugeben, mit dem Dressing übergießen und gut durchmischen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de