



Linsenbolognese mit Cashew-Topping

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Basilikum, frisch	20 g
Cashewkerne	80 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	20 g
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	600 g
Linsen, rot	200 g
Salz	
Zucker	1 TL
italienische Kräuter, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Spaghetti	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Suppengemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und grobe Stiele aussortieren.
2. In den Mixbehälter Cashewkerne geben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen. Basilikum in den Mixbehälter geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Gehacktes Basilikum in eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Knoblauch und Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Suppengemüse zugeben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. 2 EL Olivenöl zugeben und 4 Min./Anbratstufe braten.
4. Danach Tomatenmark, gehackte Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 1 TL italienische Kräuter und 1 Prise Pfeffer zugeben. Linsenbolognese ohne Messbecher Linkslauf/20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
5. Inzwischen in einem Topf ca. 5 l Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Spaghetti ins kochende Wasser geben und ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
6. Linsenbolognese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spaghetti mit Linsenbolognese auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Cashew-Topping servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es scharf mag, zerkleinert zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in Schritt 3 eine entkernte Peperoni.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	846 kcal
Kohlenhydrate	139 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	17 g