



One Pot Pasta mit Linsenbolognese zum Campen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	1 St.
Öl	2 EL
Linsen, rot	150 g
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Pastagewürz	1 EL
Penne Rigate	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotte schälen, Enden entfernen und klein würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Karotte darin ca. 3 Min. anbraten. Linsen zugeben und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Pastagewürz würzen. Nudeln zugeben und zusammen ca. 10 Min. garen.
3. Linsenbolognese abschmecken und One Pot Pasta servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben noch mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren. Die One Pot Pasta kannst du schnell und einfach über dem Campingkocher zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g