



## **Rezept für 2 Personen:**

120g Beluga-Linsen

1 Karotte, klein geschnitten

2 Selleriestangen, klein geschnitten

1 rote Zwiebel, klein geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

400g passierte Tomaten

100ml Rotwein

200ml Gemüsebrühe

2 EL Tomatenmark

2EL Olivenöl

1TL Honig

Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum

250 g Vollkornspaghetti

Die Linsen entsprechend der Packungsanleitung (ca.30min) in heißem Wasser kochen bis sie al dente sind. Dann das Wasser über einem Sieb abschütten und die Linsen zur Seite stellen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Nun das Tomatenmark hinzufügen die Karotten und die Sellerie darin anbraten. Mit Rotwein ablöschen und kurz kochen lassen.

Die passierten Tomaten und die Brühe hinzufügen und nochmal 10-15min kochen lassen.

Während die Bolognese vor sich hin köchelt, können die Nudeln entsprechend der Packungsanleitung gekocht werden.

Die Linsen zur Tomatensoße hinzufügen und das Ganze weitere 5min lang kochen lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und die Nudeln in die Bolognese geben.

Mit Parmesan und etwas frischen Basilikum servieren.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

The logo for Hanif Thaler features the brand name in a stylized font. 'Hanif' is written in a brown, cursive-like font, and 'Thaler' is in a green, sans-serif font. To the right of the text is a golden-brown illustration of a wheat stalk with three grains.

[www.hanifthaler.at](http://www.hanifthaler.at)

Eine Marke von  
**HanfLand**

The HanfLand logo consists of the text 'Eine Marke von HanfLand'. 'Hanf' is in green and 'Land' is in brown. To the right of the text is a green illustration of a hemp leaf with three serrated leaves.