



## Beluga-Linsen-Bolognese

### Zutaten

- 150 g Lauch
- 50 g Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 30 g Tomatenmark
- 150 g Beluga Linsen
- 150 ml Rotwein
- 600 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese
- 500 g Spaghetti
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 100 g Rucola

### Zubereitung

1. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen. Das Gemüse darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Beluga Linsen dazugeben, kurz andünsten.
3. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Wasser dazugeben, MAGGI Fix für Spaghetti Bolognese einrühren und aufkochen lassen. Zugedeckt, bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
4. In der Zwischenzeit Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Beluga-Linsen-Bolognese mit den Spaghetti, Parmesan und gehacktem Rucola bestreut servieren.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	94 g
Energie	528 kcal
Fett	4 g
Protein	22 g

🕒 45 Minuten

⊕ 5 Portionen