



Rote Linsen-Bolognese aus dem Thermomix

Zutaten

- 180 g Karotten
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 150 g rote Linsen
- 2 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Napoli
- 600 ml Wasser
- 500 g Gnocchi di patate (a.d. Kühlregal)
- 30 g Parmesan, frisch gehobelt

Zubereitung

1. Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und bei Bedarf nochmal 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und erneut mit dem Spatel nach unten schieben.
2. THOMY Reines Sonnenblumenöl dazugeben 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten. Linsen dazugeben.
3. MAGGI Fix für Spaghetti Napoli in 600 ml Wasser einrühren und mit in den Mixtopf geben. Meßbecher einsetzen. 20 Min. /100 °C/Linkslauf Stufe 1 garen.
4. Gnocchi nach Packungsanweisung im Topf oder in der Pfanne garen. Mit der Linsen-Bolognese sowie Parmesan servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	75 g
Energie	454 kcal
Fett	10 g
Protein	17 g

🕒 29 Minuten

⊕ 4 Portionen