

Linsenbolognese

Mit Bio-Bandnudeln und Salat an Joghurtdressing



Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Kitas



Schulen



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM2728, MM2704

Zutaten für 10 Personen:

Bandnudeln:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
	Trinkwasser		677 ml
Bio	Bandnudeln 8mm	199551	2.260 g
	Steinspeisesalz	78863	30 g

Linsenbolognese:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
Bio	Zwiebeln	465052	50 g
Bio	Knoblauch ungeschält	465694	5 g
	Lauch TK	43328	400 g
Bio	Karotten Wfl. TK	496452	300 g
	Tomaten getrocknet in Öl	636147	10 g
Bio	Linsen braun	831666	250 g
	Schältomaten	542548	1.000 g
Bio	Tomatenmark	798471	20 g
Bio	Gemüsebrühe	746816	10 g
	Trinkwasser		500 ml
	Siedespeisesalz	70157	5 g
Bio	Basilikum getrocknet	794084	10 g
Bio	Bandnudeln	199551	500 g
	Grana Padano TGQ	55900	100 g

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Lauch und Möhren dazu geben, mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und Dosentomaten dazugeben.
4. Linsen hinzugeben, unterrühren und die Bolognese ca. 35 Minuten köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Dann mit den Gewürzen abschmecken.
5. Die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
6. Linsenbolognese und Bandnudeln anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Dieses Gericht erfüllt die Referenzwerte für die Mittagsverpflegung mit Ausnahme von der Fettzufuhr.

Biosalat, Croutons, Joghurt-Dressing:

	<i>Zutat</i>	<i>Art.-Nr.</i>	<i>Menge</i>
Bio	Joghurt Natur 1,7%	546232	128 g
Bio	Saure Sahne 10%	394093	43 g
	8 Kräuter-Mischung TK	852302	16 g
	Steinspeisesalz	78863	7 g
Bio	Pfeffer weiß gemahlen	793797	1 g
	Mischsalat	368414	1 Stück
Bio	Strauchtomaten	467575	320 g
Bio	Gurken	465212	¼ Stück
	Vollkorntoast	101134	53 g

Zubereitung:

1. Für den Salat den Kopfsalat waschen und in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden.
2. Joghurt und Saure Sahne mit gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Toastscheiben rösten und in Würfel schneiden. Salat mit der Soße vermengen und mit Croutons bestreuen.

Um die Referenzwerte im Rahmen der Mittagsverpflegung zu erreichen, empfehlen wir die Kombination dieses Gerichtes mit dem Auberginen-Bulgur-Gratin.

* Nur national verfügbare Artikel.