

# Spaghetti mit Linsen-Bolognese



SARAH WIENER  
STIFTUNG

„Spaghetti-Bolo“ mit Hackfleisch gehört als Klassiker zu den beliebtesten Gerichten. Diese vegetarische Variante bringt eine leckere Abwechslung auf den Tisch und steht dem Original in nichts nach!

## ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 200 g Berglinsen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 große Möhren
- 200 g Sellerieknolle
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 2 TL Zucker
- 700 g passierte Tomaten
- 600 ml Wasser
- 3 TL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer
- 800 g Vollkornspaghetti
- 200 g Käse, z. B. Parmesan

## KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- feines Küchensieb
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- feine Reibe

## ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 100 g Berglinsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Möhre
- 100 g Sellerieknolle
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 350 g passierte Tomaten
- 300 ml Wasser
- 1,5 TL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer
- 400 g Vollkornspaghetti
- 100 g Käse, z. B. Parmesan

## (SAISONALE) ALTERNATIVEN

**Sommer:** Zusätzlich frische Tomaten dazugeben.

**Auch lecker:** Rote oder braune Linsen statt Berglinsen. Zusätzlich frische Paprika, Pastinaken, Kräuter, Sonnenblumenkerne. Auch eine Prise Zimt passt gut in die Soße.



**Allergene:** Gluten (Nudeln), Milch/Laktose (Käse), Sellerie

**Kosten in Bio-Qualität pro Kind:** unter 1 Euro

**Mengenrechner:** Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter [www.familienkueche.de](http://www.familienkueche.de).



GANZJÄHRIG

# Spaghetti mit Linsen-Bolognese

## ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Linsen abwägen und im Sieb unter fließendem Wasser waschen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Sellerie und Möhren putzen und würfeln.
- 3** Das Öl in einem Topf erhitzen und darin das zerkleinerte Gemüse mit Zwiebel und Knoblauch ca. 10 Minuten andünsten. Zwischendurch umrühren.
- 4** Tomatenmark, Zucker und Linsen zum Gemüse geben und kurz anrösten.
- 5** Essig, Wasser und passierte Tomaten hinzugeben und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Parallel dazu die Nudeln kochen und den Käse reiben.
- 6** Die Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren.

Das Abwiegen ist auch schon für jüngere Kinder eine tolle Aufgabe.

Das Selleriestück erst in Scheiben schneiden, dann schälen und würfeln. Auf die Schnitttechniken achten (Tunnel- und Krallengriff).

Die Kinder können selbst umrühren, wenn sie sicher am Herd stehen. Erwachsene bleiben immer dabei.

Durch das Anrösten entsteht ein schönes Aroma. Hier ist besondere Vorsicht gefragt, dass es nicht anbrennt.

Die Linsen dürfen noch leicht bissfest sein. Je nach Sorte variiert ihre Garzeit, auf die Packungshinweise achten. Beim Käserieben immer auf die Hände schauen und nicht zu nah an die Finger heranreiben.

Abschmecken übernehmen alle gemeinsam.



## TIPPS & TRICKS

Bei Zeitknappheit: Die Linsen vorkochen, während das Gemüse geschnitten wird, dann muss es nicht so lange kochen. Möhren und Sellerie können auch gerieben werden.

**Berglinsen** sind klein und haben eine helle rötlich-braune Farbe. Sie haben ein feines, würziges Aroma und zerfallen nicht beim Kochen. Sie eignen sich auch gut für Salate, Suppen oder Eintöpfe.