Name ......................................................... Klasse ..............

**Hülsebfrüchte**

Datum .......................

**Rezept 1**

**Spaghetti-Soße mit roten Linsen**

**Zutaten** (für 4 Personen):

2 Zwiebeln, fein gehackt 2 EL Öl zum Braten

150 g rote Linsen

2 TL Instant-Gemüsebrühe

1 Dose geschälte oder passierte Tomaten (500 g)

Salz, Pfeffer

250 g (Vollkorn-)Spaghetti 1/2 kleiner Bund

Petersilie oder Basilikum

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser Schneidebrett

Topf oder Pfanne für die Soße

Topf für die Spaghetti Rührlöffel

Soßenkelle Küchenkrepp

**So geht’s:**

Zwiebeln putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und darin die gehackten Zwiebeln anbraten bis sie glasig werden.

Linsen, Tomaten, Gemüsebrühe und etwas Wasser hinzugeben. Die Soße aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Wasser in einem großen Topf aufsetzen und Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

Die Soße regelmäßig umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Sie sollte die Konsistenz von Bolognese-Soße bekommen.

Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie oder Basilikum waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen und klein hacken.

Teller mit Spaghetti und Soße anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 21