

**Rezept 1**

**Hülsenfrüchte**

Name ................................................................................................................ Klasse Datum

.........................

**Spaghetti-Soße mit roten Linsen**

**SPAGHETTI!!!**

**Zutaten (für 4 Personen):**

* 2 Zwiebeln, fein gehackt
* 2 EL Öl zum Braten
* 150 g rote Linsen
* 200 ml heißes Wasser
* 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/Pfanne für die Soße
* Topf für die Spaghetti
* Rührlöffel
* Soßenkelle
* Sieb

**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.
* Die Linsen im Sieb unter fließendem Wasser abspülen und mit dem Wasser zu den Zwiebeln geben. Danach die Instant-Gemüsebrühe einrühren. Die Soße aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Linsen weich sind, (sie sollten nicht zerfallen sein) die Tomaten hinzu- geben und weitere 10 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, Wasser abschütteln und klein hacken.
* Teller mit Spaghetti und Soße anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat