



VOLLKORNSPAGHETTI MIT LINSEN- TOMATEN-BOLOGNESE

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Vollkornspaghetti
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- 0,5 Zwiebel
- 1 Karotte
- 0,5 Stangensellerie
- 2,5 Champignons
- 0,5 Knoblauchzehe
- 25 g Tomatenmark
- 100 g grüne Linsen
- 0,5 Dose geschälte Tomaten

Zubereitung

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in erhitztem Öl glasig dünsten. Anschließend geschnittene Karotten, Stangensellerie, Champignons und Knoblauchzehe hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen. Tomatenmark zusammen mit geschälten Tomaten unterrühren und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Linsen hinzufügen, Soße kurz aufkochen und anschließend für etwa 25 Minuten bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Wenn die Linsen weich gekocht und die Spaghetti im Topf sind, ist es Zeit zu würzen! Auch Dein Kind ist ein Feinschmecker: Führe es vorsichtig an die Geschmacksrichtungen verschiedener Gewürze heran und übe gemeinsam mit ihm, die Soße nach und nach mit Salz, Pfeffer und Basilikum zu verfeinern. Besonders wichtig: Währenddessen immer wieder umrühren und mit einem kleinen Löffel probieren.

TIPP

Vollkornspaghetti und Linsen sind jeweils reich an Eisen und Ballaststoffen. Diese Zutaten füllen also nicht nur den Eisenspeicher Deines Kindes, sondern machen auch noch lange satt: So hat es weniger Appetit auf süße Zwischenmahlzeiten und hält leichter ein gesundes Normalgewicht.

Nährwertangaben pro Portion

592 kcal, 27,4 g EW, 8,1 g F, 88,3 g KH, 1,9 BE