



Penne mit Linsenbolognese und scharfer Chorizo

Zutaten:

160 g rote Linsen
 400 g Penne Pasta
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 ¼ Knollensellerie
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 0,2 l Gemüsebrühe
 ½ Chilischote
 ½ Knoblauchzehe
 150 g Chorizo
 1 kleiner Bund Oregano
 Salz, Pfeffer

Zubehör:

Pastakocher
 Ceran-Kochfeld
 Multi-Element

Zubereitung:

Die Linsen je nach Vorbehandlung einweichen.
 Die Penne zu ca. 60 % vorgaren, abtropfen lassen.
 Zwiebel, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden.
 Die Frühlingszwiebel in schräge Scheiben schneiden.
 Das Gemüse im Wok anbraten, Tomatenmark zugeben und anrösten. Danach die Linsen und die Brühe zugeben und aufkochen.
 Chilischote und Knoblauchzehe fein würfeln und zugeben.
 Jetzt 20-25 min. köcheln lassen bis die Linsen gar sind.
 Die Salami in Würfeln schneiden und zugeben.
 Die Penne im Pastakocher erhitzen und anrichten.
 Mit Salz, Pfeffer und Oreganoblättchen nachwürzen.

Hinweise:

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach /
 Kalorien p. P.: ca.710

Powered by:



538 g CO₂ pro Portion

66 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf: www.eaternity.org

