

Spaghetti

mit Linsen-Pilz-Hack



Einfaches Rezept



Für 2 Personen



Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten



Perfekt für ein
herzhaftes Abendessen

ZUTATEN

- 100 g Champignons
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- optional 50 g Karotte oder Sellerie
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 100 g rote Linsen
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Basilikum
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- ½ EL Cashewmus
- etwas frischer Basilikum
- 160 g Vollkorn Spaghetti
- etwas Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- 1 Champignons, Zwiebel, Knoblauch und optional Karotten oder Sellerie grob zerkleinern oder kurz mixen, sodass eine hackartige Konsistenz entsteht.
- 2 Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mischung einige Minuten anbraten. Gehackte Tomaten, rote Linsen, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben.
- 3 Die leere Tomatendose mit etwas Wasser ausschwenken und etwa 75 ml davon ebenfalls dazugeben.
- 4 Alles bei kleiner Hitze mit Deckel etwas 15 – 20 Minuten köcheln lassen. Cashewmus unterrühren und die Sauce nochmals abschmecken.
- 5 Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. Mit der Sauce und frischem Basilikum vermengen und servieren.



ALEXANDRAS TIPP

Wenn du magst, kannst du Karotten oder Sellerie ergänzen. Das macht die Sauce noch aromatischer.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIUM ALEXANDRA