

# NOVUMs KochKisten-Rezept



## Zucchininudeln mit Linsenbolognese

📖 Rezept für 3 Portionen

🕒 Zubereitung ca. 30 Minuten

3–4 Zucchini (je nach Größe)  
225 g rote Linsen  
1 ½ Zwiebeln  
375 g Cherry-Strauchtomaten  
700 g passierte Tomaten  
4 ½ EL Tomatenmark  
150 g Sojasahne (Sojacreme Cuisine)  
Basilikum

### Zusätzlich:

2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
Käseersatz (nach Belieben)

Zucchini mit einem Sparschäler zu Nudeln schälen, je nach gewünschter Breite. Cherry-Strauchtomaten halbieren.

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl anbraten. Passierte Tomaten, gewaschene Linsen und Tomatenmark hinzugeben, unter rühren und 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die halbierten Cherry-Strauchtomaten und Sojasahne hinzugeben. Für 10 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Zucchini-Nudeln bis zur gewünschten Bissfestigkeit in kochendem Salzwasser blanchieren. Auf Tellern anrichten und die Linsenbolognese darüber geben.

Nach Belieben mit gehackten Basilikumblättern und Käseersatz bestreuen. Guten Appetit!



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim  
Telefon (0 61 44) 3 37 48-0 | Fax (0 61 44) 3 37 48-33 | novum.bio | info@novum.bio

Unter DE-006-ÖKO-Kontrollstelle sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.