

# Vollkornnudeln mit Linsen-Bolognese

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Zwiebel
200 g	Kürbis
1 EL	Rapsöl
100 g	Rote Linsen, getrocknet
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Passierte Tomaten
	Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
Etwa 300 g	Vollkornnudeln

## So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen und würfeln. Kürbis raspeln und gemeinsam mit Zwiebel in Öl anbraten.
- Linsen waschen und hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Vollkornnudeln in Wasser kochen.
- Passierte Tomaten zu den Linsen geben und aufkochen lassen. Mit Gewürzen abschmecken und mit Nudeln servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen