

## Vollkornnudeln mit Linsen-Möhren-Bolognese

(5 Kinderportionen)

| Menge     | Zutat                    |
|-----------|--------------------------|
| 1         | Zwiebel                  |
| 200 g     | Möhren                   |
| 1 EL      | Rapsöl                   |
| 100 g     | gelbe Linsen, getrocknet |
| 300 ml    | Gemüsebrühe              |
| 400 g     | passierte Tomaten        |
|           | Jodsalz                  |
|           | Kräuter der Provence     |
| Ca. 300 g | Vollkornnudeln           |

### So wird's gemacht:

- Zwiebel würfeln, Möhren raspeln und zusammen in einem Topf in Öl anschwitzen.
- Linsen hinzufügen; mit Gemüsebrühe ablöschen und 5–10 Minuten köcheln lassen.
- Parallel dazu Vollkornspaghetti in Wasser kochen.
- Passierte Tomaten zugeben und weitere 5 Minuten garen.
- Mit Gewürzen abschmecken.

### Tipps zur Zubereitung:

- Auch mit anderen Gemüsesorten wie Zucchini oder Kürbis möglich.
- Dazu frisches Obst als Nachtisch anbieten.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel.: 0531 618310-30

verbraucherzentrale

Niedersachsen