

## 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