

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Februar 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Nancy Bauersachs

Spaghetti mit Linsen-„Bolognese“ und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

2 Eier
 200 g Dinkelmehl + Mehl, für die
 Arbeitsfläche
 1 EL Olivenöl
 ½ TL Salz
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Aus den Eiern, Mehl, Salz und bei Bedarf etwas Wasser einen Teig herstellen. In Frischhaltefolie schlagen und kurz ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu Spaghetti schneiden. Pasta in reichlich Salzwasser 3 Minuten garen.

Für die Linsen-„Bolognese“:

150 g rote Linsen
 250 g gehackte Tomaten, aus der
 Dose
 1 große Karotte
 1 Stange Staudensellerie
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 500 ml Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Agavendicksaft
 2 TL dunkler Balsamicoessig
 Olivenöl, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Oregano
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotte schälen und Sellerie putzen. Bei Bedarf Fäden ziehen. Beides fein würfeln. Alles in einer großen Pfanne mit Öl andünsten. Thymian und Oregano hacken und mit dazu geben. Die beiden Paprikasorten mit andünsten. Dann die Linsen einrühren, kurz anschwitzen lassen. Tomatenmark einrühren und anrösten lassen, dann mit Fond ablöschen und gehackte Tomaten untermischen. Alles aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Balsamico abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

50 g italienischer Hartkäse
 1 Msp. Paprikapulver

Käse reiben und mit Paprikapulver mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In den vorgeheizten Ofen geben und bei 180 Grad 8-10 Minuten goldbraun ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.