

# Zucchini-Pasta mit Linsenbolognese

Diese vegane Zucchini-Pasta mit einer herrlichen Linsenbolognese ist das ideale Essen, wenn es draußen so richtig heiß ist. Ihr kennt das sicher: An manchen Sommertagen ist es so warm und drückend, dass man zwar Hunger, aber keine Lust auf Essen hat. Frisches Obst - am besten aus dem Kühlschrank - ist da eine tolle Alternative zum klassischen Mittagsessen, aber über einen längeren Zeitraum satt wird man dadurch nicht unbedingt. Deshalb kombiniere ich dann gerne etwas Leichtes, Kühlendes wie Zucchini-Spaghetti, die in diesem Rezept roh bleiben, mit einer gesunden Proteinquelle und langkettigen Kohlenhydraten, die richtig satt machen. Damit die vegane Bolognese einen schönen "Biss" bekommt, gebe ich Kürbiskerne dazu. Habt Ihr das schon mal ausprobiert? Schmeckt super und die Bolognese-Tomatensoße kriegt so einen leichten, angenehmen "Crunch". Viel Spaß beim Ausprobieren von diesem leckeren Sommerrezept. Ich freue mich auf Euer Feedback, sonnige Grüße Eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen

Zutaten für die Linsen-Bolognese (+ 2 mittlere Zucchini für die "Pasta")

- 2 große Zucchini (2x ca. 380-420 g)
- 1 Zitrone
- Meersalz
- 100 g Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Berglinsen oder grüne Linsen
- 1 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Zweig Rosmarin
- Optional: 2 Lorbeerblätter
- 1 Glas/eine Packung pürierte oder gestückelte Tomaten (450 g)
- 45 g Kürbiskerne
- Pfeffer
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 halber TL geräuchertes Paprikapulver (oder rosenscharfes Paprikapulver oder Harissa)
- 1 TL Kreuzkümmel
- Eine Hand voll frischer Basilikum
- 6 bunte Cocktailtomaten zum Garnieren

## Zubereitung

Zucchini waschen, Enden kappen und Zucchini mit einer Julienne-Reibe oder mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen.

Tipp: Immer wieder werde ich gefragt, welchen Spiralschneider oder Juliennehobel ich benutze. Ich benutze seit vielen Jahren den [Julienne-Hobel der Firma GEFU](#)\* (\*Amazon-Affiliate-Link). Ich bin super zufrieden mit diesem Hobel. Zwar werden, im Gegensatz zu einem Spiralschneider, die

Gemüse-Spaghetti immer nur so lang, wie das Gemüse selbst lang ist, aber der Hobel hat ein paar entscheidende Vorteile, die ich nicht missen möchte: Er ist super leicht zu reinigen, klein, ich kann ihn auch auf Reisen mitnehmen und ich mache damit nicht nur Spaghetti aus Zucchini oder Karotten, sondern ich benutze den Hobel auch, um z.B. Kartoffeln, Rote Bete oder Äpfel zu raspeln.

Zucchini-Spaghetti mit 2 EL Zitronensaft und einer kräftigen Prise Meersalz vermischen und ziehen lassen. Zucchini-Spaghetti mit Zitronensaft beträufelt und leicht gesalzen ziehen lassen.

Tipp: Zucchini(-Spaghetti) sind generell roh sehr gut verträglich und schmecken im Sommer besonders erfrischend und gut. Wer die Zucchini-Spaghetti trotzdem nicht roh verzehren möchte, kann sie einige Minuten in einer Pfanne mit ca. 200 ml Wasser leicht garen lassen. Das Kochwasser hinterher einfach abgießen und die Zucchini-Spaghetti salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel(n) und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Linsen in einem Sieb unter klarem Wasser spülen. 1 EL Kokosöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anrösten. 150 g Linsen hinzugeben. 2 EL Tomatenmark mit anrösten. Linsen mit 2 EL Balsamico-Essig ablöschen und mit 300 ml Wasser aufgießen. Einen Rosmarinzweig einlegen und die Linsen köcheln lassen.

Optional: Wer möchte und hat, gibt noch zwei getrocknete Lorbeerblätter zu den köchelnden Linsen hinzu. Sie werden, wie auch der Rosmarin, später vor dem Servieren, wieder entfernt.

Nach 8-10 Minuten Kochzeit nochmals 200 ml Wasser aufgießen und die gestückelten oder pürierten Tomaten unterrühren. Anschließend 45 g Kürbiskerne untermengen. Bolognese-Soße mit Salz, Pfeffer, 1 EL süßem Paprikapulver, einem kl. TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmel würzen. Nach 25 Minuten Gesamtkochzeit, sollten die Linsen angenehm weich, aber noch etwas bissfest sein. Dann ein Bund Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und untermengen. Nun ist die Bolognese-Soße fertig.

Achtung: Die Kochzeit sowie die Menge an benötigtem Wasser kann je nach Linsenart leicht variieren. Die Bolognese-Soße ist fertig, wenn die Linsen angenehm bissfest sind.

Sechs Cocktailtomaten waschen und aufschneiden. Das aus den Zucchini-Spaghetti ausgetretene Wasser abgießen und die Spaghetti auf zwei Teller aufteilen. Bolognese-Soße über die Spaghetti geben. Die Cocktailtomaten dazu geben und das Gericht mit ein paar Kürbiskernen bestreut sowie mit Basilikum garniert servieren.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Zucchinispaghetti mit Avocado](#)
- [Zoodle](#)
- [Raw & fresh](#)