

ZOODLES

MIT TOMATEN-LINSEN-BOLOGNESE



Zoodles sind eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Nudeln aus **Weizen**. Sie schmecken lecker und enthalten viele Vitamine und Nährstoffe.

Die **Tomaten-Linsen-Bolognese** ist eiweißreich und eignet sich daher auch gut für Vegetarier und Veganer als Alternative zu einer Rinder-Bolognese.

Du kannst die Zoodles aber natürlich auch mit anderen Pastasaucen variieren.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 große Möhre
- 400 gr stückige Tomaten
- 200 gr rote Linsen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Oregano

Zubereitung Bolognese:

- die Möhre schälen und grob hacken
- die Zwiebel fein würfeln
- Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- die Möhre hinzufügen und mit anbraten
- währenddessen die Linsen in Wasser oder Gemüsebrühe gar köcheln
- Tomatenmark, die gestückelten Tomaten und die gekochten Linsen in die Pfanne geben und ein paar Minuten köcheln lassen
- mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken

Zubereitung Zoodles:

- die beiden Enden der Zucchini abschneiden und die ungeschälte Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten
- anschließend in köchelndem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen und abgießen

Finale:

- mit der Linsen-Tomaten-Bolognese servieren und genießen



ZOODLES

MIT TOMATEN-LINSEN-BOLOGNESE



Good to know

Linsen enthalten einen großen Anteil an **hochwertigen, pflanzlichen Proteinen** und sind somit auch für Vegetarier und Veganer eine gute Alternative zu Fisch und Fleisch. Durch den hohen Anteil an **Ballaststoffen** lassen sie zudem den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen.

Außerdem enthalten Sie u.a. **B-Vitamine, Magnesium, Eisen** und **Kalium**.

B-Vitamine sind sehr wichtig für unser **Nervensystem** und für die Serotoninbildung (unser Glückshormon).

Zoodles sind eine leckere und gesunde Alternative zu herkömmlichen Nudeln aus Weizen. Gerade in den Wechseljahren sollten wir **Weizen** möglichst vermeiden, da der **Blutzuckerspiegel** dadurch schnell ansteigt und das enthaltene **Gliadin** zudem unsere Darmschleimhaut schädigen kann.

Zucchini sind zudem **kalorienarm** und enthalten viele **Vitamine** und **Mineralstoffe**, wie z. B. Kalzium, Eisen und Magnesium.

Tomaten gehören zu den **Nachtschattengewächsen** und sollten daher nicht jeden Tag verzerrt werden. Sie enthalten aber auch reichlich **Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe** und **Lykopin**, das u.a. eine **anti-oxidative Wirkung** hat und somit verschiedenen Krankheiten vorbeugen kann.

Die **Zoodles** lassen sich natürlich auch mit anderen Pastasaucen gut variieren, oder auch mit einer **Rinder-Bolognese**.

