

## Linsenpasta mit Jackfruit-Bolognese

### Die Zutaten

#### Für die Linsenpasta

- 300 Gramm rote Linsen
- etwa 5-8 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz

#### Für die Jackfruit-Bolognese

- 280 Gramm Jackfruit
- 1 Zwiebel
- 50 Milliliter Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Stangen Sellerie
- 170 Gramm Karotten
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 400 Gramm gehackte Tomaten
- 200 Milliliter Wasser
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 Teelöffel Salbei, getrocknet oder frischen Salbei hacken
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- ½ Teelöffel Paprikapulver

## Linsenpasta mit Jackfruit-Bolognese

So geht's

### Linsenpasta

1. Die Linsen zu Mehl vermahlen oder Linsenmehl nutzen. Davon 100 Gramm fertiges Linsenmehl zur Seite stellen.
2. Anschließend das Wasser Esslöffel für Esslöffel unter das Mehl kneten. Der Teig darf nicht klebrig werden. Während des Mischens Öl und Salz dazugeben. Jetzt sollte der Teig relativ trocken sein. Ist er noch zu klebrig, etwas Mehl hinzugeben, ist er zu trocken, vorsichtig Wasser dazugeben.
3. Den Teig zu einer Masse formen und portionsweise mit der Nudelmaschine Nudeln daraus formen. Alternativ könnt ihr den Teig auch mit einem Nudelholz ausrollen und mit dem Messer in Streifen schneiden.
4. Jetzt gebt ihr die selbstgemachte Pasta nur noch ins kochende Wasser und lasst sie etwa 5 Minuten kochen. Dann sollten sie al dente sein!

### Jackfruit-Bolognese

1. Die Jackfruit in einem Sieb abgießen und die Stücke mit den Händen zerdrücken, sodass sie sich in ihre Fasern auftrennen. Dabei die Flüssigkeit herausdrücken. Anschließend gut mit Wasser durchwaschen und wieder ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln mit dem Standmixer auf höchster Stufe hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln für etwa 4 Minuten glasig dünsten. Jackfruit dazu geben und für 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, sodass sich erste Röstaromen bilden. Die Flüssigkeit sollte jetzt verdampfen.
3. Knoblauch und Karotten schälen und fein würfeln. Die Selleriestangen ebenfalls würfeln. Karotten, Sellerie und Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei etwas Öl nachgießen, sodass nichts anbrennt.
4. Tomatenmark hinzugeben und verrühren. Mit den gehackten Tomaten und Wasser aufgießen. Gewürze und Sojasoße dazugeben. Für 20 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Dann noch abschmecken und fertig!