

Rote Linsen Spirelli mit Tomaten-Hackfleisch-Soße



Zutaten (für 2 Portionen):

- 150g Rinderhack (z.B. von Wilhelm Brandenburg)
- 100g Zwiebel
- 1 Zehe frischer Knoblauch (\approx 5g)
- 200g passierte Tomaten (z.B. von Ja!)
- 100g Tomatensauce Kräuter (z.B. von dm Bio)
Alternativ: weitere 100g passierte Tomaten
- 1 EL Rapsöl (\approx 10ml)
- 120g Rote Linsen Spirelli (z.B. von Alnatura)
Alternativ: Vollkorn Spiralen (z.B. von 3 Glocken)
Hartweizen Spiralen (z.B. von 3 Glocken)
- 125g Mozzarella Kugeln light
(z.B. Mozzarella Gourmini Halbfettstufe von Bayernland)

584 kcal 44,3g KH 40,8g E 25,7g F



Rote Linsen Spirelli mit
Tomaten-Hackfleisch-Soße

Zeitaufwand:

- Soße und Nudeln: ca. 30 Minuten
- Nur Soße: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

- 1) Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne 10ml Rapsöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten (etwa 2 Minuten). Das Hackfleisch hinzugeben und mit anbraten (etwa 4 Minuten).
- 2) Wenn das Hackfleisch durchgebraten ist, die passierten Tomaten und die Tomatensauce Kräuter mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern nach Geschmack würzen.
- 3) Während die Soße hergestellt wird, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Danach die Hitze runterdrehen, sodass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Rote Linsen Spirelli für 8 Minuten im heißen Salzwasser garen.
- 4) Auf dem Teller mit Mozzarella Kugeln anrichten.
- 5) Guten Appetit!





#ProTipp zum Zeitsparen

• Kochen Sie am besten mehrere Portionen der Soße auf einmal und frieren Sie einzelne Portionen ein. So haben Sie immer Soße zuhause, wenn Sie mal keine Zeit zum Kochen haben und es schnell gehen muss. Kochen Sie 4 Portionen der Soße, wiegen Sie einfach nach dem Kochen das Gewicht der gesamten Soße und teilen dieses anschließend durch 4. So wissen Sie genau wieviel Gramm eine Portion hat und können diese dann in eine entsprechende Vorratsdose füllen und einfrieren.

Nährwerteangaben pro Portion

Mit Roten Linsen Spirelli

| Zutat | kcal | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fette |
|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Rinderhack (75g) | 175,5 | 0,0g | 13,5g | 13,5g |
| Zwiebel (50g) | 14 | 2,5g | 0,6g | 0,1g |
| Knoblauch (2,5g) | 4 | 0,7g | 0,2g | 0,0g |
| Rapsöl (5ml) | 41,4 | 0,0g | 0,0g | 4,6g |
| Passierte Tomaten (100g) | 27 | 3,8g | 1,8g | 0,1g |
| Tomatensauce Kräuter (50g) | 36 | 3,2g | 0,9g | 2,1g |
| Total Soße | 297,9 | 10,2g | 17g | 20,4g |
| Rote Linsen Spirelli (60g) | 205,8 | 33,6g | 13,8g | 1,0g |
| Mozzarella Kugeln light (62,5g) | 80,5 | 0,5g | 10,0g | 4,3g |
| Total 1 Portion | 584,2 | 44,3g | 40,8g | 25,7 |

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Mit Vollkorn Spiralen

| Zutat | kcal | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fette |
|---------------------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| Total Soße | 297,9 | 10,2g | 17g | 20,4g |
| Vollkorn Spiralen (60g) | 208,8 | 39,6g | 7,2 | 1,4g |
| Mozzarella Kugeln light (62,5g) | 80,5 | 0,5g | 10,0g | 4,3g |
| Total 1 Portion | 587,2 | 50,3g | 34,2 | 26,1 |

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Mit Hartweizen Spiralen

| Zutat | kcal | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fette |
|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Total Soße | 297,9 | 10,2g | 17g | 20,4g |
| Vollkorn Spiralen (60g) | 211,2 | 42,6g | 7,2g | 0,9g |
| Mozzarella Kugeln light (62,5g) | 80,5 | 0,5g | 10,0g | 4,3g |
| Total 1 Portion | 589,6 | 53,3g | 34,2g | 25,6g |

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeoskitchen.de