



# Dinkelspirelli mit Linsenbolognese

---

Die vegane Alternative des Italo-Klassikers ist  
ein echter Energielieferant

## Zubereitung

1. Die Linsen abspülen und in einen Topf geben. Die Linsen mit Wasser bedecken und so lange köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend die Linsen abgießen und zur Seite stellen.
2. In der Zwischenzeit, die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Karotten schälen, Staudensellerie putzen und beides ebenfalls in feine Würfel schneiden.
4. Rosmarin abzupfen und fein hacken. Danach die geschälten Tomaten grob hacken.
5. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und das geschnittene Gemüse darin für 5 Minuten, unter gelegentlichem Umrühren, weich garen. Anschließend den Rosmarin hinzufügen.
6. Das Gemüse mit dem Rotwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen und mit den geschälten Tomaten auffüllen. Alles aufkochen und für 15 Minuten weitergaren. Zum Schluß die Linsen hinzufügen.
7. In einem großen Topf mit Salzwasser die Dinkelspirelli al dente garen.
8. In der Zwischenzeit das Knäckebrot mörsern und in einer Pfanne anrösten. Kurz auskühlen lassen und mit den Melasse Hefeflocken vermengen.

9. Die Spirelli abgießen und zusammen mit der Linsenbolognese und den veganen "Parmesanbröseln" anrichten.



Zubereitungszeit: Mittel

## Zutaten (für 4 Portionen)

### *Naturata Zutaten*

- 400 g Spirelli, Dinkel hell
- 2 Gläser Geschälte Tomaten in Tomatensaft
- 2 EL Olivenöl Kreta PDO nativ extra
- 4 Delikatess Vollkorn-Knäckebrot  
Scheiben
- 4 EL Melasse Hefeflocken, 100 % Bio-Hefe

### Weitere Zutaten

- 100 g grüne Linsen
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stangen Sellerie
- 2 Karotten
- 100 ml Rotwein
- 2 Zweige Rosmarin