



Linsen-Bolognese

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 2-3 EL Olivenöl
 - 1 große Zwiebel
 - 3-4 Zehen Knoblauch
 - 2-3 Karotten
 - 2-3 Stangen Sellerie
 - 2 Dosen braune Linsen
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 Dose passierte Tomaten
 - 1 Dose gestückelte Tomaten
 - Salz
 - Reichlich getrocknete Gewürze (Oregano, Basilikum, Thymian, ..)
 - Optional: 3-4 Handvoll Spinat
-
- ca. 400g Nudeln



Mehr Rezeptideen
findest du hier 😊

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie klein schneiden.
2. Das Olivenöl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erst die Zwiebel anschwitzen. Dann Karotten und Sellerie dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Nach kurzer Zeit auch den Knoblauch dazu geben. Alles zusammen etwa 10 Minuten dünsten.
3. Die Linsen abtropfen und abspülen und bei erhöhter Hitze auch in den Topf geben.
4. Das Tomatenmark unter die Zutaten im Topf mischen.
5. Die gestückelten und passierten Tomaten ebenfalls unter die Menge mischen.
6. Alles gut würzen und für mindestens 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
7. In dieser Zeit die Nudeln (nach Verpackungshinweis) kochen.

Tipp: Die Linsen-Bolognese passt nicht nur zu Nudeln, sondern auch zu Reis, Couscous, etc.!