

ZUKUNFTS-REZEPT



LINSEN BOLOGNESE FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 200g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Stangen Stangensellerie
- 700 ml passierte Tomaten
- 150ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomtenmark
- 2TL Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl/Rapsöl
- 500 g Vollkornnudeln

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie fein hacken. Gut in Öl anbraten. Das Gemüse soll Farbe kriegen und Röstaromen entwickeln. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Dann die passierten Tomaten, Gemüsebrühe, Linsen und Gewürze (außer Salz) dazu. 30 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Fein gehackte Petersilie zugeben, einen kleinen Teil für die Deko aufheben. Anschließend ohne Deckel weitere 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die Nudeln kochen und zusammen servieren.