

Vegetarische Bolognese mit roten Linsen und Linguine

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Bolognese

2 Möhren
2 Zwiebeln
100 g rote Linsen
1/2 Sellerieknolle
4 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Rotwein
500 ml Gemüsebrühe
600 g passierte Tomaten
1 Esslöffel Zucker
3 Esslöffel Balsamicoessig
3 Zweig(e) Thymian
3 Zweig(e) Oregano
2 Zweig(e) Rosmarin
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

500 g Nudeln
Basilikum
Käse, gerieben

Lieblingsessen-Liste. Allerdings versuche ich, weniger Fleisch zu essen. Also Bolognese als Mittagessen verbannen? Nee bitte nicht! Statt gemischtem Hack kommen in meine vegetarische Bolognese rote Linsen, der Rest der Zutaten bleibt einfach gleich. Das Ergebnis: schmeckt richtig gut und kann locker mit dem Original mithalten!

- 1 -

Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In einem Topf Olivenöl leicht erwärmen und Gemüswürfel zusammen mit Tomatenmark darin stark anrösten. Knoblauch schälen, fein hacken, dazugeben und kurz mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen, Bodensatz lösen und kurz aufkochen lassen.

- 2 -

Thymian, Rosmarin und Oregano von den Stielen zupfen und fein hacken. Passierte Tomaten, Kräuter und Gemüsebrühe hinzufügen, erneut aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten leicht einkochen.

- 3 -

Linsen waschen, zur Sauce in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Bolognese mit Nudeln, geriebenem Käse und frischem Basilikum servieren.

Auf Spaghetti Bolognese kann ich nicht verzichten. Der italienische Klassiker ist ein Pflichtpunkt auf meiner