

Rezept

Vegetarische Linsenbolognese

Ein Rezept von Vegetarische Linsenbolognese, am 20.04.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Möhre	100 g Knollensellerie
1 große Dose Tomaten (ca. 800 g Füllgewicht)	2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark	100 ml trockener Weiß- oder Rotwein (nach Belieben)
1/4 l Gemüsebrühe oder -fond	je 1 TL getrockneter Oregano und Thymian
2 Lorbeerblätter	150 g Berglinsen
Salz	2 Stiele Petersilie
Pfeffer	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhre und Sellerie schälen und sehr fein würfeln. Die Tomaten aus dem Saft nehmen und grob zerkleinern.
- 2.** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhre und Sellerie darin anbraten. Knoblauch und Tomatenmark zufügen und unter Rühren weiterbraten, bis das Tomatenmark leicht karamellisiert.
- 3.** Nach Belieben mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Tomatenwürfel, Tomatensaft, Gemüsebrühe, Oregano, Thymian und Lorbeerblätter zufügen. Die Sauce offen bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen.
- 4.** Inzwischen die Linsen nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 5.** Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Linsen und Petersilie einrühren und kurz darin ziehen lassen. Mit Spaghetti und nach Wunsch mit 50 g frisch gehobeltem Parmesan servieren.