



Linsen-Bolognese für Spaghetti & andere Nudeln...

Zutaten für 5 Personen

250	g	Linsen rot, in kaltem Wasser mehrmals waschen bis das Wasser klar ist
2	ST	Knoblauchzehen, schälen und grob hacken
120	g	Zwiebel, schälen und in Würfel schneiden
180	g	Karotten, schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden
50	g	Olivenöl, raffiniert
40	g	Tomatenmark
150	ml	Rotwein
500	ml	Gemüsesuppe, klar
2	ST	Lorbeerblätter
600	g	Tomaten gewürfelte (aus der Dose)
		Salz & Pfeffer
		Oregano & Thymian

Herstellung:

1. Einen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und Olivenöl darin erhitzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch darin für ca. 1,5 Minute anbraten.
3. Karotte dazugeben und 1 Minute mitbraten.
4. Tomatenmark dazugeben und nochmal kurz mitbraten.
5. Mit Rotwein ablöschen – 1 Minute köcheln lassen.
6. Mit Gemüsesuppe und gewürfelte Tomaten auffüllen.
7. Mit Lorbeerblätter, abgegossene rote Linsen hinzugeben.
8. Gut vermengen und abgedeckt für ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen.
9. Gut abschmecken. . .
10. Zu al dente gegarten Hartweizenspaghetti reichen. . .
11. und genießen. . .

