

Linse-Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Vollkornnudeln
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Rote Linsen (Rohgewicht)
- 2 mittelgroße rote Zwiebel
- 3 mittelgroße Karotten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 150 g Champignon
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g gestückelte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Italienische Kräuter (Bsp.: Basilikum, Oregano, Majoran)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

1. Gemüse gründlich waschen und die roten Linsen in einem Sieb abspülen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ebenfalls klein hacken. Karotten in kleine Würfel und den Staudensellerie in Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig anschwitzen. Währenddessen das Nudelwasser aufsetzen.
3. Karotten, Sellerie und Pilze hinzugeben und etwa 5 Minuten anbraten.
4. Linsen, Tomatenmark, Gewürze und Knoblauch hinzufügen und für etwa 1-2 Minuten anrösten.
5. Die gestückelten Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und gut vermischen. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind und die Bolognese-Sauce eingedickt ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen und nach Geschmack nachwürzen.
6. In der Zwischenzeit die Vollkornnudeln "al dente" kochen.
7. Die Vollkornspaghetti mit der Bolognese servieren