

Linsen-Bolognese Rezept

Zutaten:

- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Karotten
 - 2 Stange Sellerie
 - 3 EL Olivenöl
 - 2 TL Tomatenmark
 - 150 g rote Linsen
 - 500 g passierte Tomaten
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - Salz & Pfeffer und Kräuter nach Geschmack
 - Pasta nach Wahl (z. B. Spaghetti oder Vollkornnudeln)
-

Küchengeräte:

- Schneidebrett & Messer
 - Tiefe Pfanne mit Deckel
 - Kochlöffel
 - Sieb
 - Kochtopf
-

Zubereitung:

1. **Vorbereitung**
Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie fein würfeln. Linsen im Sieb abspülen.
2. **Anbraten**
Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten glasig dünsten.
Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 3–4 Minuten anbraten.
3. **Tomaten & Gewürze**
Tomaten untermischen und kurz mitrösten. Dann Linsen, Kräuter, Salz, Pfeffer und

der Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen.
Bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa **25–30 Minuten köcheln lassen**, bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren.

4. **Pasta kochen**

Während der Bolognese köchelt, Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abgießen.