

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 unterrühren 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.