Linsen-Bolognese

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

1 GROSSE	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
2-3 STUECK	Karotten
CA. 100 G	Knollensellerie
1 EL	Tomatenmark
1 DOSE	Tomaten (nach Belieben püriert)
125 G	Belugalinsen oder Berglinsen
	Suppe zum Aufgießen
Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Oregano, Petersilie	
1 SCHUSS	Apfelessig
	Olivenöl
	Parmesan (nach Belieben)
	Dinkelvollkornnudeln

Zubereitung

1. Linsen über Nacht einweichen.
2. Zwiebel, Wurzelgemüse würfelig schneiden und Knoblauch fein schneiden.
3. Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen.
4. Knoblauch und Wurzelgemüse zugeben und anrösten.
5. Tomatenmark hinzugeben und weiter anrösten.
6. Abgelöscht wird durch Zugabe der pürierten Tomaten.
7. Danach kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter zugeben.
8. Belugalinsen hinzugeben und mit so viel Suppe aufgießen, dass alles gut bedeckt ist.
9. Die Bolognese aufkochen und bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Umrühren für ca. 20 bis 25 Minuten garen.

10. Zum Schluss kann mit einem Schuss Apfelessig abgeschmeckt werden.

11. Die Nudeln nach Packungsanleitung garen.

12. Nudeln abgießen und mit der Sauce anrichten.

13. Mit gehakter Petersilie und gehobeltem Parmesan verfeinern.