

Vegane Linsen-Bolognese

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 250 g rote Linsen
- 1 Zwiebel gehackt
- 1 Karotte gehackt
- 1 Stange Sellerie
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2 kleine Dosen Tomatenmark
- 400 g gestückelte Tomaten
- 240 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Italienische Kräuter
- 1 TL Rohrzucker (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- 300 g Vollkorn Spaghetti
- Veganer Parmesan (nach Geschmack)

Vorbereitungszeit: 5min
Zubereitungszeit: 20 min
Arbeitszeit: 25min

Portionen: 4 Portionen

Anleitung:

***schaue dir gerne unser Rezept-Video an für ein besseres Verständnis!**

1. Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel hinzugeben und für ca. 2 Minuten glasig anschwitzen.
2. Karotten und Sellerie hinzufügen, und für ca. 5-7 Minuten anbraten
3. Tomatenmark, Gewürze und Knoblauch hinzufügen und für ca. 1-2 Minuten anrösten.
4. Dann Linsen, Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzugeben und verrühren. Zum Kochen bringen, abdecken, die Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen fertig sind und die Bolognese-Sauce eingedickt ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben und nachwürzen.
5. In der zwischen Zeit die Spaghetti in Salzwasser `al dente` kochen. Anschließend abtropfen lassen.
6. Die Linsen-Bolognese mit den Spaghetti servieren. Nach Belieben mit Parmesankäse und frischen Kräutern garnieren.
7. Guten Appetit!