

Linsen-Bolognese



4 Portionen ⌚ 30 Minuten

Herzhafte Bolognese mit roten Linsen, viel Gemüse und aromatischen Kräutern.

Ballaststoffreich, sättigend und perfekt für die ganze Familie.

Schnell gemacht – in 30 Minuten auf dem Tisch.



Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie (optional)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Basilikum)
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie klein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin 3–4 Minuten anbraten.

Tomatenmark zufügen, kurz mitrösten.

Linsen zugeben, kurz umrühren.

Mit Brühe und gehackten Tomaten aufgießen.

Kräuter dazugeben.

Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Passt super zu Vollkornnudeln oder Zucchini-Nudeln.