



Linsenbolognese

Zutaten (für 6 Personen)	Zubereitung
150 g rote Linsen (getrocknet) 500 ml Wasser 1 Lorbeerblatt	Linsen mit Wasser und dem Lorbeerblatt knapp gar kochen. Die Linsen sollten nicht zerfallen
100 g Zwiebeln 100 g Karotten 100 g Stangensellerie	Zwiebeln, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten dünsten, ab und zu umrühren.
3 EL Tomatenmark 1 Prise Zucker (oder etwas Honig)	Tomatenmark und Zucker dazu geben, 2 Minuten unter häufigem Rühren rösten.
ca 500g stückige Tomaten 1 EL Balsamico oder 100 ml Rotwein 250 ml Gemüsebrühe	Gekochte Linsen hinzufügen, mit geschälten Tomaten, Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
1 Zehe Knoblauch 1 Lorbeerblatt ½ Zweig Rosmarin Salz, Pfeffer	Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Rosmarin in den Topf geben. Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. den Geschmack mit etwas Balsamico und etwas Zucker nochmals abrunden.
Gehackte Cashewnüsse, Walnüsse oder andere Nüsse	Linsenbolognese mit Spaghetti servieren und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Kontakt: