

ROTE LINSEN- BOLOGNESE

Die fleischfreie
Alternative



TIPP

Als Beilage eignen
sich 320 Gramm
Vollkorn-Spaghetti!

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebeln, klein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 250 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangensellerie, klein geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 150 g rote Linsen
- 800 g passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- Getrockneter Oregano + Thymian, Salz und Pfeffer

Hülsenfrüchte:

- Pflanzliche Eiweiß-Booster
- Hoher Ballaststoffgehalt
- Hoher Sättigungsgrad
- Geringer Fettgehalt
- Reich an B-Vitaminen

Zubereitung

- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Pilze, Sellerie und rote Paprika mit Salz und Pfeffer in einer mit dem Olivenöl erhitzten Pfanne für 5-10 anschwitzen.
- Getrocknete Kräuter, Tomatenmark, passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen dazugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Sicherstellen, dass während der gesamten Kochzeit genügend Wasser in der Pfanne ist.
- Nach 5 Minuten die Vollkorn-Spaghetti bissfest kochen.
- Nach der Garzeit die Linsen-Bolognese über die Spaghetti geben und servieren.

Für 4
Personen

SHOPPING-TROLLEY

Einkaufen leicht gemacht

| Obst & Gemüse | Kräuter & Gewürze | Trockenware & Konserven |
|--------------------|----------------------|-------------------------|
| 1 kleine Zwiebel | Gemüsebrühe | 20 g Tomatenmark |
| 2 Knoblauchzehen | Getrockneter Oregano | 150 g rote Linsen |
| 2 Karotten | Getrockneter Thymian | 800 g passierte Tomaten |
| 250 g Pilze | Salz | |
| 2 Stangen Sellerie | Pfeffer | |
| 1 Paprika | | |
| | | |

| Fleisch & Fisch | Milch & Milchprodukte | Sonstiges |
|-----------------|-----------------------|----------------|
| | | 20 ml Olivenöl |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

