



Linsenbolognese

Ob groß, ob klein: Wer kann schon zu einem Teller Spaghetti Bolognese Nein sagen? Die leckere Pasta ist eins der beliebtesten Gerichte der Deutschen. Mindestens genauso himmlisch ist die vegetarische Variante des italienischen Klassikers – zubereitet mit roten Linsen. Diese liefern komplexe Proteine, die zusammen mit den Vollkorn Spaghetti lange satt machen.

Gesamtzeit: 50 Minuten

Zutaten (für 3 Portionen)

- 250 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 80 g rote Linsen
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Aceto Balsamico
- 250 g stückige Tomaten
- 1 TL Apfelmacksaft
- 1 TL Oregano
- ¼ TL Thymian
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- Wer mag: Salbei und Parmesan (vegan mgl.)

1 Gemüse schälen und in sehr kleine Stücke schneiden. Wer hat, kann auch einen Multizerkleinerer verwenden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Dann das restliche Gemüse hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

2 Linsen und Tomatenmark zum Gemüse geben. Alles mit Brühe sowie stückigen Tomaten ablöschen und für 20–35 Minuten köcheln lassen. Apfelmacksaft, Gewürze und Kräuter sowie Balsamico hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Währenddessen Nudeln nach Packungsanleitung garen und zusammen mit der Bolognese servieren. Wer mag, kann etwas frischen Salbei und Parmesan dazu reichen.

Tipp: Wer die Soße noch etwas verfeinern möchte, kann 200 ml der Brühe durch Rotwein ersetzen.

Guten Appetit!