



# „Rote Linsenbolognese“

Die fleischlose Variante zur klassischen Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroße	Zwiebel
1 mittelgroße	Karotte
2 Zehen	Knoblauch
200 g	Rote Linsen
400 g	gestückelte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Rapsöl
600 ml	Gemüsebrühe
500 g	Vollkorn-Spaghetti (gekocht)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili, Paprika,  
Oregano, Basilikum



## Zubereitung:

Zwiebel, Karotte, Knoblauch klein schneiden und im Öl bei mittlerer Hitze andünsten.

Tomatenmark kurz mit anrösten, dann alles mit einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen und Tomaten sowie Linsen hinzugeben.

Alles ca. 20 min leicht köcheln lassen, immer wieder Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Linsen weich sind und die Soße die typische Konsistenz von Bolognese hat.

Mit Gewürzen nach Belieben abschmecken und mit frischer Petersilie zusammen mit den gekochten Vollkorn-Spaghetti servieren.

Guten Appetit!