

Rezept – Linsenbolognese VEGAN

400 g Rote Linsen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten
800 ml Gemüsebrühe

Oregano
Basilikum
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
Zucker zum abschmecken



1. Linsen abspülen (bei Roten-Linsen kein einweichen nötig)
2. Das ganze Gemüse klein schneiden und anschließend mit Olivenöl andünsten.
3. Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten.
4. Die gespülten Linsen dazu geben.
5. Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben.
6. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie den Kräutern abschmecken

Guten Appetit und viel Spaß beim nachkochen!

Wünscht Chuti unsere Köchin für vegane Gerichte.