

Rezept

## Linsen-Bolognese



© Katrin Winner/bio verlag

### Info

|                         |          |                            |                |              |                        |
|-------------------------|----------|----------------------------|----------------|--------------|------------------------|
| 🕒 60 Min.<br>Gesamtzeit | 📏 mittel | 🔥 685 kcal<br>Kilokalorien | 23 g<br>Eiweiß | 18 g<br>Fett | 109 g<br>Kohlenhydrate |
|-------------------------|----------|----------------------------|----------------|--------------|------------------------|

### Zutaten für Portionen

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1 <b>Zwiebel</b> hell                | 200 ml <b>Gemüsebrühe</b>                           |
| 1 Zehe <b>Knoblauch</b>              | 200 ml <b>Rotwein</b> vegan, oder roter Traubensaft |
| 75 g <b>Karotte</b>                  | 650 ml <b>passierte Tomaten</b>                     |
| 150 g <b>Rote Bete</b>               | 1 El <b>Meersalz</b> grob                           |
| 75 g <b>Knollensellerie</b>          | 50 ml <b>Sojasahne</b>                              |
| 50 ml <b>Bratöl</b>                  | 400 g <b>Conchiglioni</b> oder andere Pasta         |
| 0,5 El <b>Pfeffer</b> grob zerstoßen | <b>Basilikum</b> frisch, nach Belieben              |
| 120 g <b>Berglinsen</b>              |   |

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Karotte, Rote Bete und Sellerie 0,5 cm groß würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfeffer darin rösten. Zwiebel und Knoblauch mitrösten. Karotten, Rote Bete und Sellerie zugeben, 3 Minuten dünsten. Linsen 2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe und Wein ablöschen.
3. Passierte Tomaten und 1 EL Meersalz zugeben. Bolognese bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 45 Minuten köcheln. Das Öl sollte sich oben absetzen. Sojasahne zugeben.
4. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen. Conchiglioni „al dente“ kochen.
5. Pasta mit der Bolognese mischen. Evtl. etwas Pastawasser zugeben. Mit frischem Basilikum servieren.