

Rezept

Linsen-Bolognese



© Katrin Winner/bio verlag

Info

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

Zutaten für Portionen

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

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.