

LINSEN BOLOGNESE

VEGAN

ZUTATEN:

1 El Olivenöl
125g Rote Linsen
1 Zwiebel in Würfel geschnitten
1 Karotte in Würfel geschnitten
1 Gelbe Rübe in Würfel geschnitten
1 kleine Stange Sellerie in Würfel geschnitten
100g Pilze gehackt
2 kleine Knoblauchzehen gehackt

2 El Tomatenmark
250g pürierte Tomaten
250g Tomaten in Würfel geschnitten
250g Gemüsefond oder Wasser
1 Tl Zucker
5g Oregano
5g Basilikum gehackt
1 Zitrone Abrieb
Salz, Pfeffer nach Geschmack

- » Öl in einen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
- » Das restliche Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und anrösten.
- » Linsen und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
- » Mit dem Gemüsefond aufgießen.
- » Linsen weich kochen.
- » Wenn die Hülsenfrüchte weich sind mit Salz, Zucker und Pfeffer nach belieben würzen.
- » Zum Schluss mit dem Abrieb einer Zitrone und den frischen Kräutern verfeinern.

