

Veggie Linsen Bolognese

Veggie Linsen Bolognese

Rezept für 2 Personen:

- 120g Beluga-Linsen
- 1 Karotte, klein geschnitten
- 2 Selleriestangen, klein geschnitten
- 1 rote Zwiebel, klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 400g passierte Tomaten
- 100ml Rotwein
- 200ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2EL Olivenöl
- 1TL Honig
- Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum
- 250 g Vollkornspaghetti

Die Linsen entsprechend der Packungsanleitung (ca.30min) in heißem Wasser kochen bis sie al dente sind. Dann das Wasser über einem Sieb abschütten und die Linsen zur Seite stellen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Nun das Tomatenmark hinzufügen die Karotten und die Sellerie darin anbraten. Mit Rotwein ablöschen und kurz kochen lassen.

Die passierten Tomaten und die Brühe hinzufügen und nochmal 10-15min kochen lassen.

Während die Bolognese vor sich hin köchelt, können die Nudeln entsprechend der Packungsanleitung gekocht werden.

Die Linsen zur Tomatensoße hinzufügen und das Ganze weitere 5min lang kochen lassen. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und die Nudeln in die Bolognese geben.

Mit Parmesan und etwas frischen Basilikum servieren.

Foto + Rezept von [@lenaallesklar](#)

