

Herbstliche Linsenbolognese

Zutaten | 4 Personen:

80 g Karotten

½ Zwiebel

50 g Brokkoli

½ Paprika

½ Lauch

60 g braune Berglinsen

200 ml Tomatenpassata

100 ml Gemüsebrühe (Je nach Konsistenzwunsch)

Bratöl

Salz

Basilikum, Muskat, Paprikapulver, Kräuter nach Wunsch

So geht's:

Die Zwiebeln schälen, grob zerkleinern und in Öl andünsten. Das restliche Gemüse ebenfalls zerkleinern und zugeben, kurz mitdünsten. Mit der Tomatenpassata und der Gemüsebrühe aufgießen, etwas Salz zugeben und leicht köcheln lassen. Die Linsen in Gemüsebrühe ohne Salz weich kochen. Den Schaum, der entsteht, abschöpfen. Bei Bedarf Wasser nachgießen und immer wieder umrühren. Anschließend in einem Topf mit Öl ca. 10 Min. andünsten und in die Soße geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit!