

Linsenbolognese

Zutaten | 4 Personen:

1-2 Karotten
1 Zwiebel
1 kl. Paprika
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 weichkochen. 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!

Vorteile von Linsen:

Viele Ballaststoffe – wichtig für die Verdauung und Darmgesundheit
Gute pflanzliche Proteinquelle (26 g Eiweiß auf 100 g Linsen)
Wenig Fett
Halten lange satt!