

## 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!