



Linsen-Bolognese - schnelle vegetarische Soße zu Nudeln

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Rezept für: 5 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Karotten
50 g Stangensellerie (ersatzweise Gemüsebrühpulver)
1-2 EL Öl
200 g rote Linsen
6 EL Tomatenmark (2-fach konzentriert)**
ca. 300 ml Wasser**
1 Prise Zucker
Oregano, Pfeffer, Chilipulver,
Salz (Achtung: erst nach dem Garen salzen!)
1-2 EL Creme Fraiche

**statt Tomatenmark können Sie auch verwenden: 200 g Tomatenpulpe und ca. 150 g Wasser

Zubereitung:

Zubereitung herkömmlich:

Zwiebel, Karotten und Stangensellerie klein schneiden und in Öl andünsten.

Linsen, Tomatenmark und Wasser zugeben.

5-10 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.

Gewürze und Creme Fraiche zugeben und servieren.

Abwandlungen:

Natürlich können auch andere Linsensorten verwendet werden. Mit den roten Linsen geht es am schnellsten.

Zubereitung für Thermomix®:

Karotten in Stücke schneiden und 5 Sekunden/Stufe 5 klein hacken.

Zwiebel schälen und halbieren und Stangensellerie klein schneiden und beides zu den Karotten in den Mixtopf geben. In 5 Sekunden/Stufe 5 klein hacken. Mit dem Spatel alles nach unten schieben und das klein hacken eventuell nochmal wiederholen.

Öl dazugeben und 2 Minuten/Varoma/Stufe 1 andünsten.

Linsen, Tomatenmark und Wasser zugeben und

in 5-10 Minuten/100°C/Stufe 2/Linkslauf köcheln lassen. Wenn die Linsen noch nicht gar sind weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Gewürze und Creme Fraiche zugeben und servieren.

Quelle:

<https://www.organisation-mit-sabine.de/linsen-bolognese-schnelle-vegetarische-sosse-zu-nudeln/>