

Rezept für vegane Linsenbolognese

Zutaten:

- 120 g braune Champignons
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 80 g Belugalinsen
(alternativ Berglinsen)
- 200 g stückige oder
passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Spaghetti als Beilage



Zubereitung:

1. Champignons waschen und in feine, kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls zerkleinern.
2. Die Zutaten in einen Topf geben und zusammen mit dem Olivenöl kurz andünsten. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten.
3. Belugalinsen unterrühren und das Ganze mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen.
4. Die Sauce nun für ca. eine Stunde bei kleiner Hitze garen lassen, bis die Linsen bissfest sind. Beginnen die Linsen zu quellen und die Sauce wird Ihnen zu dickflüssig, kann nach Bedarf Brühe nachgegossen werden.
5. Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, abgießen und zusammen mit der veganen Linsenbolognese servieren.

Ich wünsche einen guten Appetit!