

Hausgemachte Pasta mit Bolognese von roten Linsen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Vollkornnudeln
200 g rote Linsen
200g Zwiebeln
500 g Tomaten
100 g Karotten
100 g Sellerie
100 g Tomatenmark

Salz
Pfeffer
Zucker
Basilikum
Öl (Oliven, Raps)



Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in Fett andünsten (glasig), rote Linsen dazu geben, durchrühren. Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren und mit etwas Flüssigkeit (Gemüsebrühe) ablöschen. Das Ganze leicht köcheln lassen (aufpassen das es nicht anhängt) Wenn die Linsen gar sind, die geschälten Tomaten würfeln und mit unterheben. Abschmecken (je nach Geschmack) und mit Basilikum verfeinern. Vollkornspaghetti in Salzwasser kochen. Spaghetti mit Bolognese auf Teller anrichten. Wer möchte kann Parmesan dazu nehmen, ist aber dann nicht mehr vegan

Viel Spaß bei der Zubereitung und guten Appetit! 😊