



Rote Linsen Bolognese Sauce



 Arbeitszeit: ca. 20 Min.

 Koch- & Backzeit: ca. 15 Min.

 Portionen: 4

 Schwierigkeit: Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 1 EL Olivenöl
- 150g Rote Linsen (Trockengewicht)
- 3 EL Tomatenmark
- 300g geschälte Tomaten
- 400ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Etwas Chilipulver oder Chiliflocken
- Italienische Kräuter (Oregano, Basilikum)
- Paprikapulver

Zubereitung

Zuerst schält man die Zwiebel und die Knoblauchzehe. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Knoblauchzehe fein hacken. Nun die Möhren putzen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch für 2 - 3 Minuten anbraten.

Nun die Möhren, Rote Linsen und das Tomatenmark zugeben. Das Ganze weitere 2 - 3 Minuten dünsten. Das ganze mit geschälten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Bolognese 10 bis 15 Minuten köcheln lassen und abschmecken mit den Gewürzen.

