



Linse**n**holognese



Zutaten

für ca. 6 Portionen
› perfekt zum Einfrieren

- › 340 g Karotten
- › 240 g Staudensellerie
- › 130 g Zwiebel
- › 60 g Lauch
- › 200 g rote Linsen
- › 80 g Tomatenmark
- › 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- › 300 g passierte Tomaten
- › 3-4 EL Balsamico Essig
- › 3 EL Gemüsebrühepulver
- › 1 EL Sonnenblumenöl
- › 1 L Wasser
- › 1 TL Zucker
- › Salz & Pfeffer

Außerdem:
› Spaghetti
› Parmesan
› Basilikum



Die Karotten schälen, den Sellerie waschen, die Zwiebel abziehen und alles fein Würfeln oder durch die feinen Klingen vom Nicer Dicer jagen. Den Lauch gründlich waschen und fein schneiden.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und darin das eben geschnittene Gemüse anbraten.
Direkt alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Nun kommt das Tomatenmark und die Linsen, sowie das Gemüsebrühepulver dazu. Alles nochmal anbraten und mit den gehackten und passierten Tomaten abschrecken und mit Wasser aufgießen.

Alles etwas aufkochen lassen und mit dem Balsamico Essig abschmecken. Mit geschlossenem Deckel ca. 40-50 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Dazu einfach Spaghetti nach Packungsangabe kochen und wer mag mit Parmesan bestreut servieren.

TIPP: Die Bolognese lässt sich super Portioniert einfrieren und bei bedarf auftauen.