

LINSENOLOGNESE

Hauptgang



ZUTATEN (4 PERSONEN)

- 180 g Tellerlinsen
- 2 große Karotten
- 100 ml Rotwein
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL Ahornsirup
- 500g passierte Tomaten
- 300 ml Suppenbrühe
- Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer und Zwiebelsalz
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und in 1 EL Öl andünsten und bereits jetzt nach Geschmack würzen.
2. Tomatenmark und Ahornsirup dazu geben, 2 Minuten unter häufigem Rühren rösten.
3. Linsen hinzufügen. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
4. Dann die passierten Tomaten hinzufügen.
5. Knoblauch fein hacken und die Soße geben.

6. Kurz aufkochen lassen und anschließend bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen.
7. Die Linsenbolognese am besten mit Spaghetti servieren und, sofern ihr euch nicht vegan ernährt, mit Parmesan toppen.

