



Linsenbolognese „con lenticchie“

Zutaten für 4 Portionen

Für die Bolognese

- 200 g Teller-Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre (mittelgroß)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Brühe
- 1 kleine Dose Tomaten gewürfelt (400 g Einwaage)
- 100 g Ajvar
- ¼ TL Kreuzkümmel (gehackt)
- ½ TL Majoran (getrocknet)
- Pfeffer

Als Beilage

- 250g Spaghetti

Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen
2. Spaghetti in Wasser al dente kochen
3. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhre putzen und fein würfeln.
4. Gemüse in einer Pfanne in Öl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und ebenfalls leicht anrösten. Mit der Brühe ablöschen. Tomaten, Ajvar und die abgetropften Linsen dazugeben. Mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.



vegan



enthält keine laktosehaltigen Lebensmittel