

REZEPT AUS DER GESCHMACKSSCHATZ-KÜCHE

Linsenbolognese

Zutaten:

- Zutaten für 4 Personen:
- 400 g Dose Tomaten in Stücken
- 500 ml Gemüsebrühe
- 120 g rote Linsen (gut gewaschen, bis das Wasser klar ist)
- 150g Karotten (geraspelt)
- 150g Lauch in feine Ringe geschnitten
- 120g Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
- 5 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen fein gewürfelt
- italienische Kräutermischung
- Salz & Pfeffer zum Abschmecken
- Olivenöl zum Anbraten



Zubereitung:

1. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch mit dem Olivenöl ca. 4 Minuten anbraten
2. Tomatenmark dazu und 1 Minuten anbraten
3. Karotten zu geben und 3 Minuten anbraten
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen
5. Tomatenstücke zugeben
6. Linsen zugeben
7. Einmal aufkochen und dann bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen
8. Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

