

Linsenbolognese



Rezept für ca. 4 Personen

Zutaten

200 g	Alblinsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1-2	Karotten
3 EL	Tomatenmark
2 EL	dunkler Balsamicoessig
200 g	gehackte Tomaten aus der Dose
500 g	passierte Tomaten
	Salz
	Pfeffer
	Paprika
1 EL	Getrocknete italienische Kräuter
2 TL	Rohrzucker
	Etwas Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Karotten klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel andünsten, Knoblauch und Karotten zugeben und etwa 5 Minuten mitdünsten.

Anschließend die Linsen hinzufügen und kurz mitdünsten.

Tomatenmark dazugeben, unterrühren und mit dem Balsamicoessig ablöschen.

Anschließend gehackte und passierte Tomaten, sowie die getrockneten Kräuter dazugeben und 45 bis 60 Minuten kochen.

Gegen Ende der Kochzeit Salz, Pfeffer, Paprika, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Dazu passen hervorragend selbstgemachte Dinkel-Bandnudeln!

Bon Appétit!