

LINSENBLOGNESE

VEGANE SPEZIALITÄT

Linsenbolognese ist eine vegane Alternative zur klassischen Hackfleischsauce. Gemüse und Pilze machen die Pastasauce zu einer köstlich-herzhaften und gesunden Mahlzeit, die schnell zubereitet ist. Buon appetito!

ZUBEREITUNG

Für die vegane Linsenbolognese zunächst die **Knoblauchzehen** und die **Zwiebel** fein zerkleinern. Auch die **Champignons** gründlich waschen und in möglichst kleine Würfel zurechtschneiden.

Anschließend kann alles in einen Topf und mit **Olivenöl** kurz andünsten lassen. Den **Tomatenmark** hinzugeben und ebenfalls kurz mitrösten.

Nun die **Beluga- oder Berglinsen** unterrühren und alles mit den **Tomaten** und der **Gemüsebrühe** ablöschen.

Für etwa eine Stunde die Bolognese bei kleiner Hitze köcheln lassen. So lange, bis die Linsen bissfest sind. Nach Bedarf Brühe hinzugeben, sollten die Linsen aufquellen und die Sauce zu dickflüssig werden. Würzen und mit den **italienischen Kräutern** abschmecken.

Die **Spaghetti** ganz einfach nach Anleitung auf der Verpackung kochen und abgießen. Jetzt nur noch zusammen mit der fertigen veganen Linsenbolognese servieren und genießen.



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

80 g	Belugalinsen (oder Berglinsen)
120 g	Champignons (braun)
200 g	Tomaten (stückig oder passiert)
1 Stück	große Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
1 TL	italienische Kräuter (getrocknet)
200 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Olivenöl
500 g	Spaghetti