

Rezept der Woche

Rote Linsen Bolognese

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose Stückige Tomaten (400 g)
- 200 g Passierte Tomaten
- 300 ml Wasser
- 150 g rote Linsen
- 3 Möhren
- Salz
- Pfeffer
- Nach Geschmack Majoran und Oregano



Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Die Möhren grob raspeln. In einer hohen Pfanne oder einem Topf die Zwiebel, Knoblauch und Möhren mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, das Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten.

Die Tomaten, das Wasser und die Linsen dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 20- 25 Minuten köcheln lassen. Immer mal wieder dabei umrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Majoran und Oregano würzen.

Tipp:

Ohne Käse ist dieses Gericht sogar für Veganer geeignet. Je nach Belieben kann man noch andere Kräuter an dieses Gericht geben.

Guten Appetit!