

Vegane Bolognese aus Linsen

Nährwert pro Stück: E: 12 g, F: 6g, Kh: 20g, kcal: 195



ZUTATEN FÜR 4–5 PORTIONEN

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln (etwa 100 g)
250 g rosé Champignons
150 g Zucchini
1 große Fleischtomate (etwa 250 g)
2 EL Olivenöl
175 g feine dunkelbraune Linsen,
z. B. Alblinsen oder Beluga-Linsen
etwa 350 ml vegane Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
2 Stängel frischer oder ½ TL gerebelter Thymian
Salz
gem. Pfeffer



© Fotostudio Diercks für ZS Verlag

1. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, in sehr feine Würfel schneiden. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen und trocken tupfen. Champignons fein hacken. Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Tomate abspülen, abtrocknen, halbieren und den Stängelansatz herausschneiden. Zucchini und Tomate fein würfeln.

2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin unter Rühren glasig dünsten. Champignon- und Zucchiniwürfel hinzugeben und mit anbraten. Dann Linsen und Tomatenwürfel hinzugeben. Die Brühe hinzugießen. Lorbeerblatt und abgespülte, trocken getupfte Thymianstängel oder gerebelten Thymian unterrühren.



3. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Dann den Deckel abnehmen.
4. Die Linsen-Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen und ohne Deckel in weiteren etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren sämig einkochen lassen.
5. Die Zucchini-Linsen-Bolognese nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Die Sauce wird noch cremiger, wenn Sie zusätzlich 150 ml Pflanzencreme zum Kochen (z. B. aus Soja oder Hafer) unterrühren.



Mehr Rezepte in
"Nudeln von A-Z"

KLASSIKER

DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891