

Spaghetti mit Rote-Linsen-Bolognese

Die vegetarische Bolognese ist superschnell zubereitet, richtig lecker und dazu noch gesund.

Einkaufsliste (für 4 - 6 Personen)

1 Zwiebel
2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1-2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
getrocknete italienische Kräuter
Salz, Pfeffer

500 g Spaghetti



vegetarisch ...

Zubereitung

1 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Möhren und Staudensellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Karotten, Sellerie und Zwiebel darin 2-4 Minuten andünsten. Passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und alles kurz köcheln lassen. Linsen unter kaltem Wasser abbrausen und zum Gemüse geben.

3 Bei kleiner Hitze die Linsen-Bolognese ohne Deckel ca. 12 Minuten kochen. Bolognese mit Salz, Pfeffer und den getrockneten Kräutern würzen.

4 Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.