

Linsenbolognese



Zutaten für 2-4 Personen:

- 100 g trockene Linsen
- ½ Dose gestückelte Tomaten
- 50 g Tomatenmark
- 1 große Zwiebel
- 2 geriebene Möhren
- 1 TL Gemüsebrühe
- etwas Wasser
- 400 g Champignons
- optional Salz und Pfeffer
- ein paar Blätter vom Romana-Salat
- Nudeln deiner Wahl

Zubereitung:

- 1) Koche die Linsen nach Packungsbeilage. Diese braunen Berglinsen haben 30 Minuten gebraucht in der doppelten Menge Wasser
- 2) Zwiebel und Champignons in sehr kleine, feine Stücke schneiden
- 3) Möhren reiben
- 4) In einer großen Pfanne werden zunächst die Zwiebeln sautiert und anschließend die geriebenen Möhren hinzugefügt. Das ganze ein paar Minuten hin und her schwenken
- 5) Nun wird das Champignonshack hinzugefügt und ebenfalls ein paar Minuten hin und hergeschwenkt
- 6) Parallel werden nun die Nudeln nach Packungsbeilage gekocht
- 7) Jetzt kommen die Tomaten zum Einsatz. Füge die halbe Dose gestückelte Tomaten hinzu und das Tomatenmark. Verrühre das Ganze gut und schau, ob du evtl. noch einen Schuss Wasser hinzufügen möchtest (je nach gewünschter Konsistenz)
- 8) Die Mischung ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend die Gemüsebrühe hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 9) Die Linsenbolognese wird mit den Nudeln und ein paar Romana-Salatblättern serviert. In die Blätter gibt man die Mischung und beißt ab. Lecker!