Linsenbolognese

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Parmesan	80 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Linsen, braun	150 g
Olivenöl	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Wasser	200 ml
Tomatenmark	20 g
Tomaten, gehackt	800 g
Salz	
Zucker	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Spaghetti	500 g
Basilikum, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, SILVERCREST Monsieur Cuisine

1. In den Mixbehäter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Parmesan in eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebel schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Suppengemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Suppengemüse geben und 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. Linsen und 2 EL Olivenöl zugeben und 5 Min./Anbratstufe braten.

3. Danach mit Rotwein, Wasser, Tomatenmark und gehackten Tomaten auffüllen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und 30 Min./Stufe 1/100 °C garen.

4. Inzwischen in einem großen Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen und Spaghetti darin ca. 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.

5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Vegetarische Bolognesesauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti und vegetarische Bolognesesauce auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	742 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g