Spaghetti mit veganer Linsen-Bolognese



Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	2 St.
Stangensellerie	300 g
Champignons, weiß	200 g
Thymian, frisch	10 g
Öl	4 EL
Linsen, braun	150 g
Tomatenmark	2 EL
Zucker	1 TL
Rotwein, trocken	150 ml
Tomaten, gehackt	600 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Spaghetti	500 g
Basilikum, frisch	30 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Stangensellerie waschen, Enden entfernen und klein würfeln. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 5–6 Min. anbraten. Linsen zugeben und ca. 4 Min. mitbraten. Tomatenmark und Zucker zugeben und ca. 2 Min. rösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Tomaten auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt zugeben und Bolognese aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 40 Min. auf niedriger Stufe schmoren lassen.

3. Ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit einen Topf mit ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen und Spaghetti für ca. 8 Min. bissfest garen.

4. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spaghetti in ein Sieb abgießen und dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen und zur Sauce geben. Lorbeerblatt aus der Bolognese nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2/3 des Basilikums unterheben. Spaghetti mit Linsen-Bolognese auf Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	721 kcal
Kohlenhydrate	131 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	11 g