



Linsenbolognese

 4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

150 g Beluga-Linsen

2 Zwiebeln

1 Karotte

ca. 150 g Sellerie

2 Knoblauchzehen

Öl zum Anbraten

1 EL Tomatenmark

400 ml Gemüsebrühe

300 - 400 g passierte Tomaten

1/2 TL Salz

1 TL Curry

1 TL Paprika

1 EL ital. Gewürze

Evtl. etwas Sahne

Hartkäse zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Info: Beluga-Linsen müssen nicht eingeweicht werden. Wenn man sie (zugunsten der Bekömmlichkeit) einweicht, dann sollte man das Einweichwasser wegschütten. Das Einweichen verkürzt die Kochzeit um ca. die Hälfte. In diesem Rezept weichen wir die Linsen ein.

1. Beluga-Linsen in reichlich Wasser (3-10 Stunden) einweichen. In ein Sieb geben, kurz abbrausen.
2. Zwiebeln, Karotten, Sellerie in ganz kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauch pressen und in Öl andünsten.
3. Tomatenmark zugeben und etwas andünsten, Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Beluga-Linsen, passierte Tomaten und Gewürze zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf noch Flüssigkeit zugeben.
5. Wenn alles gar ist, noch einmal mit Gewürze abschmecken.
6. Mit Nudeln oder anderer Beilage servieren, geriebenen Hartkäse darüber streuen und genießen 😊



BIO-HOF
ECHT GRIESBACH