



Bildquelle: pixabay@one\_for\_the\_road

## Linsenbolognese

### Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote oder gelbe Linsen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 250 g passierte Tomaten
- 320 g Vollkornnudeln (alternativ Linsen- oder Kichererbsennudeln)
- 1 EL Olivenöl
- Italienische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum, etc.), Salz, Pfeffer
- Optional geriebene Käsealternative (z.B. Hefeflocken)

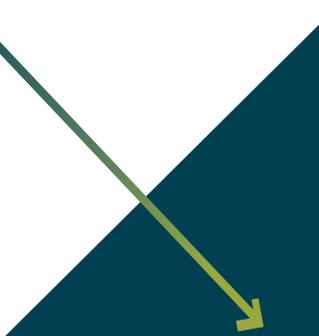
Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauchzehen und Karotten in Würfel schneiden (Letztere schmecken auch mit Schale) und in einem Topf mit Olivenöl einige Minuten andünsten.

2. Linsen gut abwaschen, dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit passierten Tomaten und bei Bedarf etwas Wasser aufgießen, italienische Kräuter dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen und mit der Linsenbolognese servieren. Wenn gewünscht mit vegane Käsealternative bestreuen. Dazu bietet sich ein frischer grüner Salat mit regionalem Gemüse der Saison an.



**LINSENOLOGNESE**  
Eine gesunde und nachhaltige Alternative