

Linsenbolognese



Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Vollkornnudeln
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
120 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
3 Karotten
2 TL Senf
1 Dose Tomaten
2 – 3 frische Tomaten
½ TL Currypulver
Salz, Pfeffer
½ Chilischote,)
3 EL Tomatenmark

frischer Basilikum

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis sie gläsern sind.
2. Die Linsen in einem Sieb mit reichlich heißem Wasser abspülen und mit in die Pfanne geben. Anschließend mit Gemüsebrühe und Pizzatomaten ablöschen und mit einem Deckel verschließen. Nach 2-3 Minuten den Herd runterstellen und weiter köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit das Nudelwasser erhitzen und die Nudeln kochen.
4. Nach 10 Minuten frische Tomaten und die Karotten klein schneiden und mit dem Senf, Currypulver und Chilischote in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Mit geschlossenem Deckel weitere 10 min kochen lassen. Wenn du das Gefühl hast, dass die Linsen noch nicht gar sind und zu wenig Wasser haben, gib noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser pur hinzu.
5. Gegen Ende das Tomatenmark gut einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.