



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU



Vegetarische Linsenbolognese für Spaghetti oder Lasagne

Zutaten für 6–8 Personen:

- 100 g Karottenwürfelchen
- 100 g Selleriewürfelchen
- 300 g Zwiebelwürfelchen
- 400 g rote Linsen
- 90 g Tomatenmark
- 1 Dose (850 ml) Schältomaten
- 6 mittlere Knoblauchzehen, gehackt
- 0,1 l Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- ¼ l Rotwein
- 2 St. mittelgroße Lorbeerblätter
- 2 El getr. Oregano
- 1 El getr. Basilikum
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

In einem weiten Topf brät man die Karotten-, Sellerie- und Zwiebelwürfelchen mit dem Olivenöl vorsichtig an, bis sie schön hellbraun sind. Nun gibt man das Tomatenmark dazu und röstet auch dieses mit an, dann gibt man die roten Linsen und den Knoblauch dazu.

Mit dem Knoblauch kann ruhig etwas variiert werden, je nach Intensität und eigener Vorliebe.

Alles kurz mit angehen lassen.

Die Schältomaten mit dem Mixstab zerkleinern und zu den Linsen gießen.

Alles aufkochen lassen, die Lorbeerblätter und je die Hälfte von

Oregano und Basilikum zufügen. Nun ca. die Hälfte der Gemüsebrühe angießen.

Wenn die Soße dicker wird, den Rotwein zugeben und dann immer wieder mit der Brühe auffüllen.

Mit der Kochzeit kann die Konsistenz der Linsen gesteuert werden, man kann sie kerniger lassen oder länger kochen, bis sie mehlig werden.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zu frisch gekochten Spaghetti als Soße mit Parmesan reichen oder daraus mit Béchamel-Soße und Teigplatten eine leckere Lasagne zaubern.

Guten Appetit wünscht

Hajo Haug



**SCHÖNE
AUSSICHT
LUTZENBERG**