

Linsen – „Bolognese“ mit Kirschtomaten

Zutaten für ca. 4 Personen:

1	Stk	rote Zwiebel
100	g	Karotten
80	g	Sellerie
1	El	Tomatenmark
250	ml	Gemüsebrühe
80	g	braune Tellerlinsen (Gourmetlinsen)
500	ml	Tomatensoße (am besten selbst gekocht, z.B. aus Olivenöl, Zwiebel, Dosentomaten und Salz)
70	g	Stangensellerie
100	g	Cherrytomaten
180	g	PROVAMEL Soja Gehacktes PROVAMEL Bio Soja Backen und Streichen, Salz

Zubereitung:

Die Linsen über Nacht in der 3-fachen Menge kaltem oder warmem Wasser einweichen, aber nicht kochen.

Das PROVAMEL Soja Gehackte in etwas PROVAMEL Backen und Streichen mit Farbe anbraten (leicht anrösten), ganz leicht salzen und beiseite stellen.

Das Gemüse putzen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Die Gemüswürfel in einem größeren Topf (mit Farbe) in etwas PROVAMEL Backen und Streichen anbraten. Anschließend leicht salzen, das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ohne Deckel leicht einköcheln lassen, bis es eine dickliche Konsistenz hat. Nun die restlichen Zutaten zugeben und kurz leise köcheln lassen. Die Linsen sollten noch bissfest sein.

Tipp:

Zu der Linsen-„Bolognese“ passen hervorragend Nudeln, Gnocchi, Schupfnudeln, Spätzle aber auch Kartoffeln.

Etwas geschnittenen Salat obendrauf und fertig ist die Bolognese mal anders.