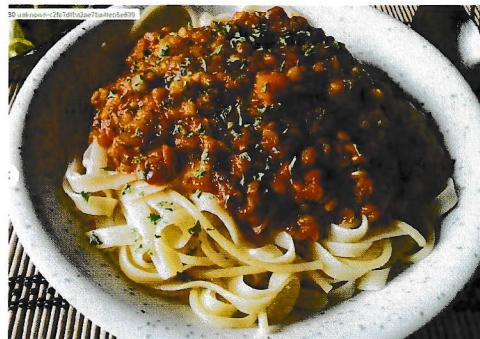




Bolognese von roten Linsen - Mafiafrei

Zutaten

1	Zwiebel(n), in kleinen Würfeln
2 Zehe/n	Knoblauch, mit Salz zerdrückt
2	Karotte(n), grob gerieben
2 Stange/n	Staudensellerie, in kleinen Würfeln
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 Dose/n	<u>Tomate(n), gewürfelt, 400 g</u>
450 ml	Gemüsebrühe
120 g	Linsen, rote
4 EL	Kräuter nach Geschmack
2 EL	Petersilie
½ TL	Fenchelsamen, im Mörser zerstoßen
500 g	Salz und Pfeffer
	<u>Nudeln, breite oder normale Spaghetti</u>
	Chilipulver



Zubereitung

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe, die Linsen und die Kräuter, außer der Petersilie hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.

Pasta nach Ende der Kochzeit absieben und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Wir haben dieses Rezept in einem vegetarischen Kochbuch aus Amerika (!) entdeckt. Zuerst waren wir sehr skeptisch, aber der Geschmack war überwältigend. Die Zutaten hat man fast immer vorrätig im Hause. Wieder einmal - es muss nicht immer Fleisch sein.