

Selbst eine gute Idee? Sende dein Rezept an: social@bohlsener-muehle.de

Folge uns auf Instagram oder Pinterest für mehr

Ideen!



Linsenbolognese

Für die Linsenbolognese

1 Stück(e) Zwiebel

1 Stück(e) Karotte

2 Stängel Staudenselerie

1 Bündel Frühlingszwiebel

200 g Pilze (z. B. Champignons)

Etwas Olivenöl

200 ml Rotwein

1 l Wasser

50 g Misopaste

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4

100 g Tomatenmark

200 g Belugalinsen (alternativ Berglinsen)

3 Stück(e) Lorbeerblätter

1 Teelöffel Geräuchertes Chili- oder Paprikapulver

400 g Reife Tomaten

Etwas Salz & Pfeffer

4 Esslöffel Balsamico-Essig

4 Esslöffel Ahornsirup

Linsenbolognese

1.

Die Zwiebel schälen. Die Karotte putzen und schälen, die Selleriestangen waschen und putzen. Alles fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen (nicht waschen!) und in feine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Sobald es am Topfboden ansetzt, mit etwas Rotwein ablöschen und mit einem Holzlöffel lösen. Unter gelegentlichem Rühren aufs Neue ansetzen lassen, wieder ablöschen und lösen – bis der Rotwein verbraucht ist.

Inzwischen 1 l Wasser zum Kochen bringen. Misopaste

und Tomatenmark zum Schmorgemüse geben und

unterrühren. Linsen, Lorbeerblättern und geräuchertes

Chili- oder Paprikapulver zufügen und alles gründlich

miteinander vermengen. Das kochende Wasser angießen,

alles aufkochen und 30 Minuten bei schwacher Hitze

köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und ohne

Stielansatz würfeln. Zum Schluss untermischen und die

Bolognese mit Salz und Pfeffer, etwas Essig und

Ahornsirup abschmecken.

Pasta kochen und mit der Bolognese und Nussparmesan

servieren.

Rezept von Estella Schweizer

Foto: Enver Hirsch