

Vegane Linsen-Bolognese mit Pilzen

25–30 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

125 g	Linsen, rot getrocknet
1 Stk.	Zwiebel weiß, fein gehackt
1 Stk.	Karotte, fein gehackt
2 Stk.	Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g	Champignons, gehackt
1 EL	Tomatenmark
400 g	Dosentomaten, gehackt
240 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Honig
250 g	Pasta
	Olivenöl
1 Prise	Himalayasalz
1 Prise	Pfeffer bunt ganz
0.5 TL	Chili Powder

Zubereitung

1. Für die Linsen-Bolognese wird im ersten Schritt etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzt. Darin die gehackten Zwiebel anschwitzen. Anschließend die gehackte Karotte und Champignons hinzugeben und alles für etwa fünf Minuten in der Pfanne braten.
2. Nun das Tomatenmark, die Gewürze, den Honig und den gehackten Knoblauch zugeben. Für weitere drei Minuten anrösten, damit sich der Geschmack gut entfalten kann. Die Linsen in einem Topf für etwa zehn Minuten kochen lassen, danach mit einem Sieb abseihen.
3. Im nächsten Schritt werden die Linsen, gehackte Tomaten und die Gemüsebrühe untergemischt. Alles wird gut miteinander verrührt. Die Sauce dann aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und abgedeckt köcheln lassen. Nach 20 Minuten sollten die Linsen weich und die Sauce eingedickt sein. Vor dem Anrichten gegebenenfalls nachwürzen.
4. Während der Kochzeit kann die Lieblingspasta zubereitet werden. Die Pasta zum Schluss mit der Bolognesesauce anrichten und nach Belieben mit veganem Käse garnieren.