

# Veggie Bolognese mit Linsen

40–50 Min

## Zutaten für 6 Portionen

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 2 Stk. | Knoblauchzehen |
| 1 Stk. | Karotte |
| 100 g | Champignons |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 120 ml | Rotwein |
| 400 g | Linsen |
| 800 g | Tomaten, gehackt |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 400 g | Spaghetti |
| 1 TL | Meersalz jodiert grob |
| 0.5 TL | Pfeffer schwarz ganz |
| 1 TL | Knoblauch granuliert |
| | Frisches Basilikum zum Servieren |
| | Veganer Parmesan zum Servieren |

## Zubereitung

1. Im ersten Schritt die Zwiebel putzen und fein hacken. Dann die Karotte schälen und raspeln und die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Außerdem die Linsen abtropfen lassen.
2. Eine große Pfanne erhitzen und Öl hinzufügen. Danach die Zwiebel hinzufügen und fünf Minuten braten. Knoblauch hinzugeben und eine Minute anbraten. Dann Karotten und Champignons hinzufügen und zwei Minuten lang anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und eine Minute lang kochen.
3. Nun den Wein in die Pfanne gießen und drei Minuten lang kochen lassen. Linsen, Tomaten, Salz, Pfeffer und Knoblauch hinzugeben und 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren und die Brühe hinzufügen.
4. In dieser Zeit einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
5. Nun die Spaghetti mit der Sauce servieren. Nach Wahl ein paar Basilikumblätter und veganen Parmesan hinzufügen.

**TIPP:** Als Topping funktionieren auch Hefeflocken!