VEGANE LINSENBOLOGNESE

für 2 Portionen

ZUTATEN

- 150g Linsen (Trockenprodukt)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 3-4 frische Tomaten, gewürfelt
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Agavesirup
- 1-2 Schalotten, fein gehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2-3 Lorbeerblätter
- 200ml Gemüsebrühe
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprika, Chili
- frisches Basilikum
- Optional:
- 2-3 Karotten, geschält und gewürfelt
- ein Schuss trockener Rotwein

KÜCHENUTENSILIEN

- Messer
- Schneidebrett
- Esslöffel
- Kochlöffel
- Topf

ZUBEREITUNG

01 Los geht`s. Die Schalotten, den Knoblauch, den Kurkuma, das Tomatenmark, den Agavesirup und die Linsen in Olivenöl in einem Topf kurz anschwitzen.

02 Dann alles zusammen mit der Gemüse-brühe, dem Wein und natürlich den Tomaten ablöschen. Auch die Lorbeerblätter (die sollte man nur vor dem servieren wieder raus fischen), sowie die übrigen Gewürze, können jetzt in den Topf.

03 Das Ganze kurz aufkochen und dann abgedeckt, bei mittlerer Temperatur und gelegentlichem Umrühren, ca. für eine Stunde köcheln lassen.

04 Das wars. Am besten passt Pasta dazu.