

Würzige Linsenbolognese



Sei amol g'riasig!

ZUBEREITUNG

30 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 3 große Zwiebeln
- 3 TL Rapsöl
- 3 EL Tomatenmark
- 500 g Tomaten passiert
- 3 Tassen Wasser
- 1 große Tasse rote Linsen
- 1 EL Thymian getrocknet
- 1 EL Oregano getrocknet
- 1 TL Chili
- 3 Knoblauchzehen
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen, klein hacken und im Rapsöl mindestens 5 Minuten braten. (Am Boden des Topfes sollte sich schon ein leicht bräunlicher Satz bilden.)
- 2 Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, kurz mitbraten und dann mit Wasser und passierten Tomaten aufgießen.
- 3 Linsen sowie Gewürze zugeben. Knoblauchzehen schälen, fein hacken und ebenso zu den Linsen geben.
- 4 Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze mindestens 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren.
- 5 Vor dem Anrichten kosten, eventuell nachwürzen bzw. Balsamicoessig zugeben und mit Brot oder Nudeln genießen.

Tipps

Das Sugo mit geraspeltem Hartkäse oder Hefeflocken servieren.