

Bolognese (Linsen) von Kilian Schlunegger

Mengen für 10 Personen

Zwiebel, Karotten und Sellerie (und ev. Champignons) in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse darin bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten schmoren, ab und zu umrühren.

Tomatenmark und Ahornsirup dazu geben, 2 Minuten unter häufigem Rühren rösten.

Linsen hinzufügen, mit geschälten Tomaten, Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Rosmarin in den Topf geben.

Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Abschmecken, mit z.B. Tagliatelle servieren und ev. mit Hefeflocken toppen.

Quelle: <https://www.eat-this.org/die-perfekte-vegane-linsenbolognese/>

Tags: Vegetarisch, Vegan, Laktosefrei

Gewürze: Ital. Kräutermischung, Salz, Pfeffer, Oregano

300 g Zwiebeln	
300 g Rüebli	
300 g Sellerie	
8.0 cl Olivenöl	8 EL
60 g Tomatenmark	6 EL
2 cl Ahornsirup	4 TL
300 g Linsen	Berg oder Tellerlinsen
1.2 g geschälte Tomaten	
2 dl Rotwein	trockener
4 dl Bouillon (flüssig)	
20 g Salz	
5.0 Stück Knoblauchzehen	
2.0 Stück Lorbeerblatt	
20 g Rosmarin	1 Zweig

- Die Sauce schmeckt auch mit frischen Tomaten, wenn es im Sommer aromatische gibt.
- Wenn ich frische mediterrane Kräuter im Haus habe, gebe ich etwas in die vegane Bolognese. Die Rosmarinnadeln fein hacken und mitkochen, Thymian und Basilikum erst nach dem Kochen hinzufügen.
- Am besten gleich die doppelte Menge machen. Die vegane Bolognese hält sich drei bis vier Tage im Kühlschrank und lässt sich auch gut einfrieren.