

Linsenbolognese mit Pilzen auf Vollkornspaghetti

🕒 etwa 25 Minuten



Vegan



Nährstoffreich



Blutdruckregulierend

Zutaten (2 Portionen)

1 EL Olivenöl

125 g rote Linsen

125 g Vollkornspaghetti

1 Zwiebel

1 Karotte

1 kleine Stange Sellerie (optional)

100 g Champignons

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 Dose gestückelte Tomaten

240 ml Gemüsebrühe

2 TL italienische Kräuter

Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

Parmesan oder Hefeflocken (optional)

Frische Kräuter nach Wahl (optional)

Zubereitung

- 1 Das **Gemüse** in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 In einer großen Pfanne **Öl** auf mittlerer Stufe erhitzen. Die gewürfelte **Zwiebel** hinzugeben und für ca. 2 Minuten anschwitzen.
- 3 Danach **Karotten, Sellerie** und **Pilze** hinzugeben und für ca. 5 bis 7 Minuten braten.
- 4 **Tomatenmark, Gewürze** und gehackten **Knoblauch** hinzufügen und für ca. weitere 2 Minuten anrösten.
- 5 Anschließend die **Linsen, Tomaten** und die **Gemüsebrühe** hinzugeben. Zum Kochen bringen, danach abdecken und für ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
- 6 Währenddessen die **Vollkornspaghetti** nach Packungsanleitung im Kochtopf zubereiten und anschließend abtropfen lassen.
- 7 Die Linsenbolognese mit den Spaghetti servieren und nach Belieben mit **Parmesan** oder **Hefeflocken** und **frischen Kräutern** garnieren.

Guten Appetit!