

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!