



## Vegetarische Linsenbolognese

vegetarisch

### Zutaten

- 120 g rote Linsen
- 500 ml passierte Tomaten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 dünne Scheibe Sellerie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe (Tipp: [selbstgemachte Gemüsepaste](#))
- etwas Olivenöl



### Linsenbolognese selber machen - so geht's:

1. Schäle die Zwiebel, die Knoblauchzehe, die Möhre und den Sellerie. Schneide alles in kleine Stücke.
2. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel, den Knoblauch, die Möhre und den Sellerie darin glasig an.
3. Gib das Tomatenmark dazu, rühre es kräftig unter und lösche die Gemüsemischung mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab.
4. Gib die Linsen hinzu und lasse deine vegetarische Linsenbolognese 10-12 Minuten köcheln.
5. Zum Schluss kannst du für einen mediterranen Hauch noch ein paar italienische Kräuter oder für einen orientalischen Touch etwas gemahlene Koriander oder Kreuzkümmel zufügen.

### Zubereitung im Thermomix:

1. Schäle Zwiebel, Knoblauchzehe, Möhre und Sellerie und gib sie in den Mixtopf. Deckel drauf und auf Stufe 5 für 5 Sekunden zerkleinern.
2. Gib einen Esslöffel Öl dazu und brate das Gemüse 3 Minuten bei Varoma und Stufe 3 an.
3. Gib das Tomatenmark, die Linsen, die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe dazu und koche deine Linsenbolognese auf Linkslauf(!), Stufe 1 und bei 100°C für 10-12 Minuten.

### Unsere Empfehlung für Dich:



**breirezept.de**  
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The book cover features a collage of various baked goods like muffins, bread rolls, and snacks. The title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' is prominently displayed at the top. Below the title, it says 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. The author's name 'Jenny Böhme' is at the bottom.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>