

# GOLDENE LINSENBOLOGNESE

---

VEGAN

## ZUTATEN

Für 4 Portionen:

80 g gelbe Linsen, roh  
150 g Karotten  
100 g Sellerie  
1 kleine Zwiebel  
2 TL Rapsöl  
1 TL Tomatenmark  
ca. 300 ml Wasser  
1/2 TL Gemüsebrühe-  
Pulver, Bio  
Kurkuma  
50 ml Sojadrink, Bio  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Gemüse schälen. Zwiebel und Sellerie feinwürfelig schneiden. Karotte mit einer Gemüsereibe raspeln. Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Linsen, Gemüse und Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles mit Wasser bedeckt ist. 15 Minuten köcheln lassen, ggf. Wasser nachgießen. Gemüsebrühepulver, eine Prise Kurkuma und Sojadrink hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Linsen-Bolognese passt am besten zu einer Portion Vollkornspaghetti. Genießen Sie dazu eine Schüssel Blattsalat.



30 Minuten gesamt



vegan, mit pflanzlichem Eiweiß

