

Linsen-Bolognese

**4 Portionen****40 Minuten**

So geht's

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
Sellerie und Möhren schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Dann Selleriewürfel dazugeben und 2 Min. anbraten. Für eine weitere Min. die Möhrenwürfel dazugeben und immer mal wieder wenden.

Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenstücke, Salz, Zucker und Oregano dazugeben und alles 20 Min. offen einköcheln lassen.

Inzwischen die Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Mit ca. 400 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. garen.

Die Bolognese-Sauce passt gut zu Pasta aller Art. Zum Servieren erst die Tomatensauce auf den Nudeln verteilen, dann die Linsen darüber geben. Nach Belieben mit frischem Oregano oder geriebenem Parmesan servieren. Passt auch gut: Parmesan-Ersatz auf Cashew-Basis.

Tipp: Komponenten-Sauce:

Tomatensauce und Linsen werden separat gegart. Vor allem beim Kochen für Kinder und Jugendliche ergibt sich somit eine maximale Flexibilität. Nudeln können mit Tomatensauce gegessen werden (sichere Bank), Linsen können probiert und in der Menge variiert werden. Denkbar ist sogar, zudem eine Hackfleischkomponente zu servieren. So können die Kids sich ihre eigene Mischung zusammenstellen – zum Beispiel Linsen und Hackfleisch halb-und-halb. Vor allem für die Einführung von Linsengerichten eignet sich diese Herangehensweise. Sind alle Fans, können die Linsen natürlich mitgegart werden. Dann erst ganz zum Schluss salzen.

Zutaten

- 1 Zwiebel (70 g)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 200 g Sellerie
- 300 g Möhren
- 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen Tomatenstücke (800 g)
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 TL getr. Oregano
- 120 g grüne Linsen

Initiator:innen

Gefördert durch: