

Linsenbolognese

Klassische italienische Soße – mit Linsen statt Hack, herzhaft und voller Pflanzenpower.



Portionen
4

Zubereitung
ca. 40 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 18 g

Rezept

Zutaten

- 200 g rote oder braune Berglinsen
- 1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark, 1 Dose gehackte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rotwein (optional)
- 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Zimt oder ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Sojasauce, Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- 400 g Spaghetti oder Tagliatelle
- Parmesan und Basilikum zum Servieren

Zubereitung

1. Linsen abspülen, braune ggf. nach Packungsangabe vorgaren, rote werden direkt mitgekocht.
2. Zwiebel, Möhren, Sellerie und Knoblauch sehr fein würfeln (Soffritto).
3. Öl erhitzen, Gemüse 8–10 Min. weich und leicht goldbraun dünsten.
4. Knoblauch und Tomatenmark zugeben, 1–2 Min. mitrösten, dann mit Rotwein ablöschen.
5. Tomaten, Brühe, Linsen, Kräuter und Zimt zugeben, 20–25 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind.
6. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Lorbeer entfernen, mit Pasta und Parmesan servieren.

Wissenswertes zu den Zutaten

Linsen

Liefern reichlich pflanzliches Eiweiß (~9 g pro 100 g gekocht) und Eisen – ideale Fleisch-Alternative.

Zimt

Kleine Prise verstärkt das Umami der Tomaten und ergänzt das Aroma der Bolognese.

Soffritto

Lange angeröstet entwickelt das Wurzelgemüse die typische süßlich-tiefe Note italienischer Saucen.

Rotwein

Polyphenole bringen Säure und Tiefe – der Alkohol verkocht beim Köcheln vollständig.

Tipp aus der Praxis: Schmeckt aufgewärmt sogar noch besser und lässt sich gut einfrieren. Mit etwas Hafer- oder Sojasahne wird sie cremiger – passt auch hervorragend zu Polenta oder Auflauf.