

Linsenbolognese

Zutaten	(für 4 Personen)
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
2	Möhren
1-2	Knoblauchzehen
120 g	rote Linsen
2 EL	Tomatenmark
1 kleine Dose	Tomatenstücke oder 2 Tomaten, gewürfelt
mind. 250 ml	Gemüsebrühe
	Oregano
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Möhren und Knoblauch zunächst würfeln.
2. Das Öl in einen hohen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel- und Möhrenwürfel darin kurz anschwitzen. Die abgewaschenen Linsen, die Knoblauchwürfel und das Tomatenmark dazu geben und ebenfalls kurz mit anschwitzen.
3. Die Dosentomaten/gewürfelten Tomaten dazu geben und mit der Gemüsebrühe begießen. Alles so lange köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano abschmecken.

Guten Appetit!