



# VEGETARISCHE BOLOGNESE

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Karotten
- 1 Dose Tomaten (400g)
- Ca.1 EL ital. Kräuter (gern auch frisch)
- 1 EL Gemüsebrühepulver
- 150 g rohe rote Linsen
- 350 ml Wasser
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Dose Mandarinen (Abtropfgewicht 175g)



1. Zwiebel und die Knoblauchzehe klein würfeln und mit 1 EL Olivenöl glasig andünsten
2. Karotten schälen und möglichst klein würfeln, dann die Dose Tomaten, Kräuter, Gemüsebrühepulver, 1 El Öl und etwas Salz & Pfeffer dazugeben
3. Dann die Linsen, das Wasser, Tomatenmark und die abgossenen Mandarinen in den Topf geben. Wenn du willst kannst du die Mandarinen etwas zerkleinern
4. Alles zum Kochen bringen und dann etwa noch 20 weitere Minuten bei niedrigerer Temperatur köcheln lassen. Immer wieder umrühren.

## ANWENDUNG

Entweder als Soße zu Nudeln essen. Schmeckt super lecker!

ODER

Du machst noch Béchamelsoße und dann eine vegetarische Lasagne.

### Tipp:

Wenn du sie nur als Soße machst gibt es inzwischen geräuchertes Paprikagewürz oder geräuchertes Salz (auch in Bio von „Sonnentor“ erhältlich). Einfach damit noch weiter abschmecken.



## GUTEN APPETIT!

