



# bolognese verdura

## Zutaten

4 Portionen

400 g (Vollkorn) Spaghetti

200 g Rote Linsen

50 g Zwiebel weiß

100 g Karotten

100 g Sellerie

200 ml Rotwein

500 g passierte Tomaten

200 ml Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker Oregano, Majoran,

Etwas Olivenöl zum anbraten

Parmesan oder veganer Parmesan

@bitgenbacher  
hof

Veganer Parmesan

25g Hefeflocken

0,5 TI Salz

1 Msp. Knoblauchpulver

160 g Cashewkerne

## Zubereitung

Karotten, Sellerie, Zwiebeln in feine Würfel schneiden, und in einem Topf mit Olivenöl glasig anbraten.

Die Linsen anbei in Wasser kochen bis sie bissfest sind.

Zu dem Gemüse den Rotwein begeben und reduzieren lassen. Passierte Tomaten dazugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen.

Die gekochten Linsen begeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Majoran abschmecken.

Mit einem Stabmixer kurz durchmischen,

Dadurch bekommt die Soße die typische Konsistenz einer Bolognese, auf gar keinen Fall komplett durchmischen.

Für den Parmesan einfach alle Zutaten in einen Blitzhacker Standmixer geben und fein mixen sodass alles fein zerhackt ist.

bon appetit



#HELLO  
BESSERESSER