



Linsen- bolognaise



Zutaten

2	Karotten
1	Lauch
1-2	rote Paprika
1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
220g	rote Linsen
2 Dosen	gehackte Tomaten
400ml	Karottensaft
200ml	Brühe
	Thymian
	Parmesan gerieben

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Für 4 Personen

Beschreibung

1. Karotten, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Linsen abspülen und abtropfen lassen.
 2. Das Gemüse in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Knoblauch und Linsen dazugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Karottensaft und der Brühe ablöschen.
 3. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
 4. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Linsen gar sind.
- Dazu passen Spaghetti. Mit frisch gehobeltem Parmesan servieren. Noch einmal abschmecken und genießen.