

VEGETARISCHE LINSEN-BOLOGNESE

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 1 Uhr | Portionen: 10

Zutaten:

- 750 g Linguine, ungekocht
- 2 EL (30 ml) natives Olivenöl extra
- 320 g gelbe Zwiebeln, kleingeschnitten
- 20 g Knoblauch, feingehackt
- 500 g Walnüsse, feingehackt
- 500 g Champignons, geröstet, feingehackt
- 500 g gespaltene rote Linsen, gekocht und abgetropft
- 2 EL Kümmel
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 2 TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 EL Paprikapulver
- 2 EL getrockneter Oregano
- 125 ml Tomatenmark
- 250 ml Pinot Noir (Rotwein)
- 1,5 l Passata

Zubereitung:

1. Geben Sie die Nudeln in einen großen Topf mit gesalzenem, kochendem Wasser und kochen Sie sie entsprechend den Anweisungen auf der Verpackung. Gießen Sie die Nudeln ab und stellen Sie sie beiseite.
2. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur. Fügen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und braten Sie beides 5-6 Minuten bis die Zwiebeln glasig sind und der Knoblauch aromatisch ist.
3. Fügen Sie dann die Walnüsse, Champignons und Linsen zu. Geben Sie danach Kümmel, Koriander, Muskatnuss, Paprika und Oregano hinzu und kochen Sie alles 2 Minuten, bis es nach Ihrem Geschmack ist.
4. Geben Sie das Tomatenmark hinzu und kochen Sie die Mischung 5 Minuten, dabei gut umrühren.
5. Löschen Sie mit Wein ab und kochen Sie zur Reduktion alles für weitere 2-3 Minuten.
6. Geben Sie die Passata dazu. Zum Kochen bringen und köcheln lassen. Kochen Sie die Bolognese 25-30 Minuten, damit sich alle Aromen entwickeln können.
7. Servieren Sie sie warm über die Nudeln.