

Spaghetti mit Linsenbolognese

Ich war schon als Kind ein riesiger Fan von italienischen Spezialitäten – das hat sich auch im Erwachsenenalter und als Pflanzenfresser nicht geändert. Was mein Schatz diesmal gezaubert hat, hat mir fast die Sprache verschlagen - Santa Madonna! Hand aufs Herz – es waren die besten Spaghetti, die ich seit langer Zeit gegessen habe. Dieses Rezept steht ab sofort in unserer Best-of-Liste!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung
 - plus Einweichzeit für die Linsen

Zutaten für 2-3 Personen

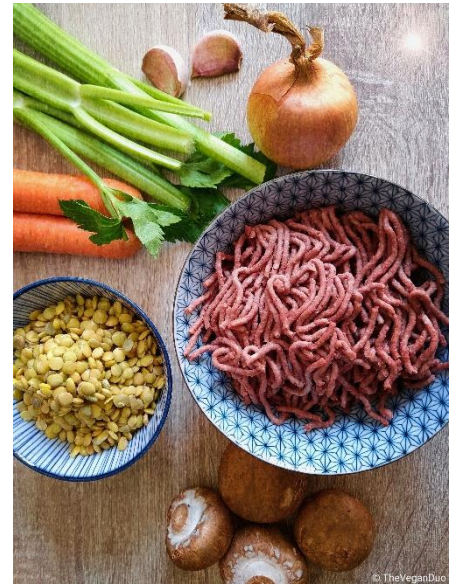
- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 2 Stangen Sellerie fein gewürfelt
- 1-2 Karotten - je nach Größe - fein gewürfelt
- 100g braune Champignons fein gewürfelt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Ahornsirup
- 70g braune Linsen über Nacht eingeweicht und ab gespült
- 200g "Gehacktes" aus Erbsenprotein (oder einfach mehr Linsen verwenden)
- 100ml Rotwein
- 1 EL Tamari
- 1 Glas Tomatenpassata 660ml
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1/2 TL getrocknetes Maggikraut (Liebstöckel)
- 1 1/2 - 2 TL Gemüsebouillon-Pulver
- Salz, Pfeffer, Soja- oder Hafersahne

weitere Zutaten:

- 350g glutenfreie (vegane) Spaghetti nach Packungsanleitung gekocht
- frischer Basilikum für's Topping

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebel mit einer Prise Salz anbraten.
2. Dann Stangensellerie, Karotten und Champignons dazugeben und kräftig anbraten.
3. Nun den Knoblauch, das Tomatenmark und den Ahornsirup untermengen und für ca. 1 Minute mitrösten.
4. Die Linsen und das "Gehackte" mit in den Topf geben und nochmals kurz mitbraten.
5. Mit Rotwein und Tamari ablöschen. Den Wein verkochen lassen und dann mit der Tomatenpassata auffüllen.
6. Alle Gewürze und das Gemüsebouillon-Pulver dazugeben und auf kleiner Flamme halb zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Soja- oder Hafersahne abschmecken. Mit Spaghetti servieren und frischem Basilikum toppen!



Rezeptbeschreibung

Die Sauce ist wirklich sehr herzhaft und aromatisch. Ihr könnt alternativ zum Erbsenprotein auch zerbröselten Tofu, Sojagranulat, mehr Linsen oder Seitanhack (glutenhaltig) dafür verwenden. Um den geschmacklichen Genuss auf die nächste Ebene zu bringen, empfehlen wir euch, Hefeflocken oder pflanzlichen Reibekäse drüber zu streuen.

Uno, due, tre – Buon appetito 😊!

Meli & Gorik