

Vegetarische Bolognesesoße

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Zwiebel
- 200 g Möhren
- 200 g Sellerie
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g rote Linsen
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 75 g Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL italienische Gewürzmischung
- 2 EL Gemüsebrühe Pulver
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- Pfeffer
- 350 ml Wasser

Zubereitung:

1. 150 g Zwiebel fein würfeln.
2. 200 g Möhren und 200 g Sellerie grob raspeln.
3. 2 Zehen Knoblauch pressen.
4. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel 2 Minuten andünsten.
5. 75 g Tomatenmark und den gepressten Knoblauch zufügen.
6. 1,5 Minuten mit anbraten.
7. Die Möhrenraspel und Sellerieraspel zufügen und 5 Minuten mit anbraten.
8. Mit 100 ml Wasser ablöschen und kurz einkochen lassen (1 Minute).
9. 2 Dosen Tomatenstücke (2 x 400 g), 250 ml Wasser, 150 g rote Linsen, 1 EL Zucker dazugeben und alles zum Kochen bringen. Mit Deckel 25 Minuten bei **geringer Hitze** köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
10. 2 TL italienische Kräuter zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
11. Würzen mit 2 EL Gemüsebrühe Pulver, 2 EL Sojasoße, schwarzer Pfeffer.