

KARFIOL-LINSEN-BOLOGNESE

Zutaten (6-8 Portionen)

1 mittelgroße Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
1 Karfiol
2 Karotten
2 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
500 ml passierte Tomaten
1 Dose gehackte Tomaten
1 Dose (400g) braune Linsen
Oregano, Rosmarin, Basilikum (frisch, getrocknet oder tiefgekühlt)
Gemüsebrühe (Pulver, Würfel, selbstgemacht etc.)
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden,
2. Karotten waschen, gegebenenfalls schälen und mit der Gemüsehobel in Stifte reiben.
3. Karfiol in Röschen teilen waschen und anschließend grob hacken und anschließend in einem Mixer pulsartig zerkleinern, bis der Karfiol wie Reis aussieht.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch hell anbraten.
5. Karotten zugeben und mitbraten. Den zerkleinerten Karfiol zugeben und einige Minuten mitbraten.
6. Nun das Tomatenmark, die passierten Tomaten sowie die gehackten Tomaten und die Gewürze zugeben.
7. Ein halbes Glas Wasser zugeben und das Ganze ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Karfiol weich ist.
8. Die Linsen abtropfen und zugeben und noch ca. 5-10 Minuten mitköcheln lassen.
9. Zum Schluss nochmals mit den Gewürzen sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit Nudeln und Parmesan servieren.

TIPP: Da die Menge bei diesem Rezept etwas größer ist, empfehle ich die übrig gebliebene Sauce einzufrieren— diese kann dann, wenn es schnell gehen muss, einfach in der Mikrowelle oder in einem Topf am Herd erwärmt werden und mit Nudeln serviert werden.