



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGANE LINSEN-BOLOGNESE MIT HANFSAMEN

Erstellt am 28.02.2022

Fleischlose Alternative des Italohits

🕒 40 min leicht vegan

Geschmackvolle Mahlzeit mit reichlich pflanzlichem Proteinpower.

Bild und Rezept von Norbert Gattringer



Zutaten

1 Pkg Spaghetti (ohne Ei)
150 g Berglinsen
1 Stk Schalotte
2 TL Bio-Rapsöl
3 Stk Knoblauchzehen
2 Stk Karotten
1 Stk Sellerie
2 EL Tomatenmark
2 EL Bio-Apfelbalsamessig
200 g passierte Tomaten
Küchengewürze (Salz, Pfeffer) +
Kräuter
Ruccolasalat
2 EL Bio-Hanfsamen geschält

Zubereitung

Die Linsen einweichen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebel goldbraun braten. Karotten und Sellerie putzen, fein hacken und in die Pfanne geben. Linsen abspülen und ebenfalls anbraten.
Mit passierten Tomaten und Tomatenmark vermischen und zumindest 30 Minuten einkochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Apfelbalsamessig abschmecken.
Nach Wunsch passieren.
Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.
Auf einem Teller Ruccola Salat anrichten und nach Geschmack marinieren
Spaghetti abseihen, mit dem Sugo auf dem Salatbett anrichten, mit Hanfsamen bestreuen.